

EINLADUNG ZUR TRAINER*INNENFORTBILDUNG SKI ALPIN

Der Tiroler Skiverband ladet alle Trainer*innen der Tiroler Vereine, Bezirke und Schulen herzlich zu der Fortbildung „**Schnelligkeits- & Kraftausdauertraining im alpinen Skirennlauf – Muskelleistung, Ansteuerung und Prävention**“ ein.

Die Veranstaltung wird in Präsenz in Form von Workshops abgehalten, der Link für die Anmeldung zur Fortbildung wird unten angeführt.

- Ort:** Schigymnasium Stams
- Datum/Uhrzeit:** Samstag, 13.6.2026 (09:00 – 13:00 Uhr)
- Vortragende:** Niklas Tropper / Florian Gastl / Katja Möser / Daniel Lackner

THEORIE:

- I. Schnelligkeitstraining und Ansteuerung im Nachwuchsleistungssport
- II. Trainingssteuerung Cyccess und Bedeutung der Muskelleistung

PRAXIS:

- I. Skispezifisches Kraftausdauertraining (Florian Gastl)
Sportphysiotherapie / Dipl. Applied Kinesiology / Physiotherapie
- II. Koordinationszentriertes Schnelligkeitstraining (Katja Möser)
Mag. Nat. / Staatlicher Skiführer / Staatl. Trainer Alpin / Trainerin Schigym. Stams
- III. Sprungkrafttraining - Belastung & Steuerung (Daniel Lackner)
Msc. Bsc. Sportwissensch. / Staatl. Trainer Sprunglauf / ÖSV Stützp. Trainer Stams

Wir bitten um eine verpflichtende Anmeldung **bis spätestens 08.06.2026 über diesen Link [HIER](https://forms.gle/Vd1RgxxM2pFUFzcy6)** bzw. <https://forms.gle/Vd1RgxxM2pFUFzcy6>. **Nach der Anmeldung erfolgen weitere Informationen zur Veranstaltung.**

Mit sportlichen Grüßen,

Niklas Tropper
Trainerreferent Alpin Tiroler Skiverband
Trainer Skigymnasium Stams Alpin Herren