

## EINLADUNG ZUR TRAINERFORTBILDUNG SKI ALPIN

Der Tiroler Skiverband lädt alle Trainerinnen und Trainer herzlich zur Trainerfortbildung zum Thema „*G-Kraftmessung und muskuläre Belastungen im alpinen Skisport*“ ein.

**Ort:**           Universitäts-Sportinstitut Innsbruck (USI)  
Fürstenweg 185  
6020 Innsbruck

**Datum:**       Samstag, 23.09.2023

**Zeit:**           09:30 bis ca. 13:30 Uhr

**Treffpunkt:** Großer Hörsaal (H1, 1. Stock)

### **PROGRAMM:**

#### **I.       THEORIEVORTRAG im Hörsaal:**

Dr. Christian Raschner informiert über die im alpinen Skisport auftretenden Kräfte und präsentiert aktuelle Messdaten.

#### **II.     PRAKTISCHER TEIL im Kraftraum und in der Halle: „Modifizierte Krafttrainingsübungen“**

Referenten: Peter Meliessnig (Konditionstrainer ÖSV, Leitung Athletik) und Manuel Annewanter (Trainer Olympiazentrum Tirol)

Die praktischen Stationen werden von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern absolviert. Sportbekleidung nicht vergessen!

Anmeldungen bitte bis Mittwoch, 20.09. an: [office@tirolerskiverband.at](mailto:office@tirolerskiverband.at)

Mit sportlichen Grüßen

Harald Kirchmair

Referent Trainerausbildung alpin