

Sehr geehrte Trainerinnen und Trainer!
Sehr geehrte Damen und Herren!

Die Österreichische Bundes-Sportorganisation (BSO) bietet in Zusammenarbeit mit dem Sportministerium am **25. Mai 2013**, am **Institut für Sportwissenschaften in Innsbruck, Fürstenweg 185, 6020**, eine TrainerInnenfortbildung zum **Thema Höhenttraining** an.
Die Veranstaltung beginnt um 10:00 Uhr (Anmeldung ab 09:15 möglich) und endet um 16:00 Uhr.

Nach einem Hype in den letzten 6 Jahren ist es mittlerweile etwas ruhiger um das Thema Höhenttraining geworden.

Um Sie auf den neusten Stand zu bringen haben wir mit Univ.-Prof. Martin **BURTSCHER** (Innsbruck), Univ.-Prof. Wolfgang **SCHOBERSBERGER** (Innsbruck) und Prof. **VOGT** (BERN), drei Koryphäen auf dem Gebiet des Höhenttrainings, für diesen Tag gewinnen können.

Neben einem theoretischen Update werden auch Beispiele aus der Praxis präsentiert. Auch die Besichtigung der Höhenkammer ist möglich.

Folgende Themen werden am 25.Mai 2013 behandelt:

- Prof. Wolfgang Schobersberger (Innsbruck): „**Blutbildung in der Höhe und Doping**“
- Prof. Michael Vogt (Bern): „**live low and train high**“ - muskuläre Anpassungen und **Leistungseffekte**
- Prof. Martin Burtscher (Innsbruck): „**live high and train low**“ - Auswirkungen auf die **Leistungsfähigkeit in Tallage**

Die Teilnehmerzahl ist auf 60 Personen begrenzt.

Die **Anmeldung** zur Veranstaltung ist **ab sofort** möglich, per mail an veranstaltung@bso.or.at unter Nennung des **vollständigen Namens, der Mailadresse, des Verband/Verein und der Funktion**.

Staatlich geprüfte TrainerInnen und NationaltrainerInnen werden bevorzugt gereiht.

Die Anmeldefrist endet am 17. Mai. 2013.

Wir freuen uns auf ihr Kommen.

Bei Fragen zur Veranstaltung rufen Sie mich einfach an.

Mit freundlichen Grüßen,

Mag. Martin Domes

Österreichische Bundes-Sportorganisation (BSO)
Austrian Sports Organization
Prinz-Eugen-Straße 12
1040 Wien
Tel.: +43 / 1 / 504 44 55-17
Fax: +43 / 1 / 504 44 55-66
E-Mail: m.domes@bso.or.at
Internet: <http://www.bso.or.at>

ZVR 428560407