



TRAINER SEMINAR TIROL

DIE FORTBILDUNG FÜR
TRAINERINNEN & TRAINER

WANN /
09. MAI 2026

VON - BIS /
09.00 - 17.00 Uhr

WO /
OLYMPIAZENTRUM TIROL
Fürstenweg 185 / 6020 Innsbruck

*Das Trainer*innenseminar Tirol ist eine Fortbildungsreihe, die vom Olympiazentrum Tirol Innsbruck in Zusammenarbeit mit dem Nachwuchsleistungssport Tirol organisiert wird. Im Jahr 2026 findet bereits die fünfte Auflage statt. Das Seminar richtet sich an Trainer*innen von Vereinen und Verbänden in allen Sportarten, sowie an andere Coaches, Übungsleiter*innen, Therapeut*innen, Sportstudent*innen und ähnlich Interessierte. Das Ziel ist es, durch interessante, abwechslungsreiche und unterhaltsame Vorträge und Workshops dabei zu helfen, auf dem neuesten Stand der Trainingspraxis zu bleiben. Dabei werden wertvolle Tipps und Tricks für den täglichen Trainingsprozess vermittelt.*



www.trainer-seminar-tirol.at

PROGRAMM

09.00 - 09.15 Uhr

BEGRÜSSUNG & INTRO

Ao. Univ.- Prof. Dr. Christian Raschner

09.20 - 10.10 Uhr

UNFUNKTIONELLES OVERREACHING & ÜBERTRAININGSSYNDROME

PD Dr. Florian Engel

KAFFEE & KUCHEN

10.40 - 11.30 Uhr

ATMUNG VERSTEHEN - FAKTEN STATT MYTHEN

PhD Eric Harbour

11.35 - 12.25 Uhr

WACHSTUMS- & ÜBERLASTUNGSASSOZIIERTE VERLETZUNGEN IM NACHWUCHSFUSSBALL

MSc Elias Braunhofer

MITTAGSPAUSE

13.30 - 16.40 Uhr

PRAXIS - 3 BLÖCKE - 3 GRUPPEN

Alle Blöcke werden von allen Teilnehmer*innen in variierender Reihenfolge absolviert.

VOM MONITORING

ZUR PRÄVENTION

MSc Elias Braunhofer

ATEMTECHNIKEN GEZIELT

EINSETZEN

PhD Eric Harbour

ZWISCHEN TURNHALLE

UND BAUMHAUS

Dipl.-Sportwiss. Benjamin Lachmann

16.45 - 17.00 Uhr

RESÜMEE & AUSBLICK

Christian Raschner

*Wir freuen uns auf deine online Anmeldung und
verbleiben bis dahin mit sportlichen Grüßen,*

das Team des Olympiazentrum Tirol Innsbruck



* Preis inklusive Mittagessen, Kaffee & Kuchen,
Lehrunterlagen und Teilnahmebestätigung / Urkunde

www.trainer-seminar-tirol.at

