



# TRAINER SEMINAR TIROL

DIE FORTBILDUNG FÜR  
TRAINERINNEN & TRAINER

WANN /  
**15. JUNI 2024**

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 2024 findet bereits die dritte 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](http://www.trainer-seminar-tirol.at)

# PROGRAMM

**9.00 - 9.15 Uhr**

BEGRÜSSUNG & INTRO

Ao. Univ.- Prof. Dr. Christian Raschner

**9.15 - 10.45 Uhr**

4 SÄULEN DER FÜHRUNG

Coachingzugänge im Umgang mit Athlet\*innen.

Mag. Mirjam Wolf

KAFFEE & KUCHEN

**11.15 - 12.30 Uhr**

ISOMETRISCHES TRAINING

Wissenschaftliche Grundlagen einer vernachlässigten Trainingsmethode.

Chris Jones MSc

MITTAGSPAUSE

**13.30 - 16.40 Uhr**

PRAXIS - 3 BLÖCKE - 3 GRUPPEN

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

DIE VIELFALT DER  
ISOMETRISCHEN  
MUSKELKONTRAKTION

Chris Jones &  
Manuel Annewanter

ATMUNG IM TRAINING  
UND IN DER ERHOLUNG

Lukas Demuth &  
Fabian Ebenhoch

4 SÄULEN DER  
FÜHRUNG

Ronja Mittermeier &  
Chris Ebenbichler

**16.45 - 17.00 Uhr**

RESÜMEE & AUSBLICK

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

*das Team des Olympiazentrum Tirol Innsbruck*

**€ 140,-\***

Plätze begrenzt,  
online Anmeldung unter:  
\_\_\_\_\_

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



**[www.trainer-seminar-tirol.at](http://www.trainer-seminar-tirol.at)**