

**PROGRAMM** **Samstag, 20. September 2003**

- 08.30 Uhr** Workshop 1 „Die banalen Möglichkeiten in der Praxis“  
Workshop 2 „Fernöstliche Methoden in der Praxis“  
Workshop 3 „Therapien mit technischer Unterstützung“
- 10.30 Uhr** Wechsel der Workshops, Kaffeepause
- 11.00 Uhr** Workshop 1, 2, 3
- 13.00 Uhr** Mittagsbrunch
- 14.00 Uhr** Workshop 1, 2, 3
- 16.15 Uhr** Zusammenfassung, Abschluss

**Anmeldekarte**

Bitte abtrennen und bis zum 9. September 2003 einsenden, faxen (01-504 44 55-66) oder mailen an: office@bso.or.at unter Angabe aller Anmeldeinformationen.

**Fortbildung „Rekreation und Regeneration – Stiefkinder im Sport“**

Institution / Organisation

Name und Adresse

Funktion

Telefon / E-Mail

Sie erhalten etwa 1 Woche vor der Veranstaltung eine Anmeldebestätigung mit Informationen zum Seminar.



**Österreichische Bundes-Sportorganisation**

Austria – 1040 Wien · Prinz-Eugen-Straße 12 ·  
Tel: 0043(0)1/504 44 55 · Fax: 0043(0)1/504 44 55-66

www.bso.or.at

office@bso.or.at

bleifrei.at

## Trainerfortbildung

Freitag, 19. September 2003, 15.00 – 19.00 Uhr

Samstag, 20. September 2003, 08.30 – 17.00 Uhr



## Rekreation und Regeneration Stiefkinder im Sport

BSFZ Südstadt / IMSB-Olympiazentrum  
Johann Steinböckstr. 5  
2344 Maria Enzersdorf · Austria



Bundeskanzleramt  
sport.austria



www.bso.or.at

## EINLADUNG

Die Österreichische Bundes-Sportorganisation und das Bundeskanzleramt laden Sie in Zusammenarbeit mit dem IMSB-Austria zur Teilnahme an einer Trainerfortbildung ein.

## THEMA

**Rekreation und Regeneration  
Stiefkinder im Sport**

## INHALT

Rekreation und Regeneration werden, trotz wiederholter Hinweise in den staatlichen Ausbildungen, noch immer häufig als „Zeitverlust“ im Trainingsprozess gesehen. Dies, obwohl wissenschaftliche Untersuchungen mehrfach gezeigt haben, wie wichtig die beiden Bereiche für die Leistungsentwicklung der SportlerInnen sind. Mangelhafte Rekreation bzw. Regeneration beeinflussen aber nicht nur den unmittelbaren Trainingseffekt, sondern auch die langfristige Entwicklung. Nicht zuletzt soll auf das Risiko der Überforderung bzw. des Übertrainings, hervorgerufen durch mangelnde Wiederherstellung, hingewiesen werden.

Das Seminar bringt einen Überblick über die theoretischen Grundlagen und zeigt Konsequenzen für die Praxis auf, wobei sowohl einfache (vom Sportler selbst durchführbare) Maßnahmen vorgestellt werden, als auch jene, die von Physiotherapeuten, MasseurInnen, Trainingsspezialisten, etc. angeboten werden. Beispiele aus der Praxis werden sowohl im Rahmen von Vorträgen als auch im Rahmen der Workshops demonstriert.

Die Seminarteilnehmer sollen die verschiedenen Maßnahmen auch praktisch kennen lernen. Entsprechende Sportausrüstung (incl. Badeutensilien) sind mitzunehmen. Wird eine Unterbringung benötigt, helfen wir gerne mit Kontaktadressen in der näheren Umgebung.

## TERMIN

**Freitag, 19. September 2003, 15.00 – 19.00 Uhr  
Samstag, 20. September 2003, 08.30 – 17.00 Uhr**

## ORT

**BSFZ Südstadt / IMSB-Olympiazentrum  
Johann Steinböckstr. 5  
2344 Maria Enzersdorf · Austria**

## REFERENTEN

### Prof. Hans Holdhaus

Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung

### Prim. Dr. Thomas Bochsansky

Präsident des Verbandes österr. Sportmasseure und Sporttherapeuten (VÖSM)

### Mag. Dr. Alex Aichner

Medical Pool - Austria

### Dipl.Phys. Peter Vohryzka

Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung  
und andere ...

## TEILNEHMER

Trainer, Koordinatoren, Wissenschaftler, Funktionäre, Vertreter der ISW, der BAFLn, der Landessportorganisationen und der für den Sport relevanten Institutionen und Organisationen

## WORKSHOPS

Alle TeilnehmerInnen haben Gelegenheit an allen 3 Workshops teilzunehmen.

## PROGRAMM

**Freitag, 19. September 2003**

- |           |  |
|-----------|--|
| 15.00 Uhr | <b>Einführung und Seminarvorschau<br/>Vorstellung der BSFZ</b><br><i>Geschäftsführer Mag. Michael Sulzbacher</i> |
| 15.15 Uhr | <b>Rekreation und Regeneration im Trainingsprozess</b><br><i>Prof. Hans Holdhaus</i>                             |
| 16.00 Uhr | <b>Grundlagen der Wiederherstellung</b><br><i>Prim. Dr. Thomas Bochsansky</i>                                    |
| 16.45 Uhr | <b>Traditionelle Chinesische Medizin in der Wiederherstellung</b><br><i>Mag. Dr. Alex Aichner</i>                |
| 17.30 Uhr | <b>Supplemente zur Wiederherstellung?</b><br><i>Mag. Isabella Wollek</i>   |
| 18.10 Uhr | <b>Rekreatationsangebot für die TeilnehmerInnen</b>  |
| 19.00 Uhr | <b>Einladung zum Trainerabend in gemütlichem Rahmen</b>  |

