



Ausschreibung 4. ÖFOL & Bundesheer

Athleten- und Trainerworkshop

Motto	Der Österreichische Weg. Know-How aus den eigenen Reihen.
Allgemeines	<p>Der ÖFOL und das Bundesheer laden alle persönlichen Athletenbetreuer, Vereinstrainer, Eltern und Leistungssport Interessierte sowie aktive Sportler zum 4. Trainerworkshop ein.</p> <p>Den Teilnehmern bietet der Workshop dieses Jahr Zugang zu viel Erfahrung aus den <i>eigenen Reihen</i>. Erfolgreiche.</p>
Datum:	22. bis 23. November 2019
Ort:	Seminarzentrum REICHENAU Hinterleiten 22 2651 REICHENAU an der RAX
Organisation/ Leitung	Martin Binder
Vortragende:	Isabella Graber Wollek (Ernährungsexpertin LSA), Ursula Binder (persönliche Athletenbetreuerin), Ernst Bonek (persönlicher Athletenbetreuer), Axel Koppert (persönlicher Athletenbetreuer), Martin Binder (Trainer Bundesheer Leistungszentrum)
Kosten:	Kosten für Unterkunft und Verpflegung (Fr. Abendessen / Sa. Frühstück und Mittagessen) werden vom Bundesheer übernommen. An- und Abreise sind selbst zu zahlen. Achtung es gibt ein limitiertes Kontingent.
Programm:	Siehe Tagesplan
Mitzubringen:	Es wird auch praktisch geübt daher bitte Sportgewand für Drinnen und Draußen mitnehmen.
Anmeldung:	Bis spätestens Sonntag 10. November 2019 über <u>ANNE</u> oder per Mail an Martin Binder: martin.binder@oefol.at

Auf dein Kommen freuen sich schon jetzt.

Martin Binder
(Trainer Bundesheer Leistungszentrum)

Emanuel Braun
(Verbindungsbeauftragter Bundesheer)

Tagesplan

Zeitpunkt	Inhalt
Freitag 22.11.2019	
Variante I 15:00-16:30	bis 15:00 Einchecken und ab 15:00 Einkaufscoaching (Billa Reichenau an der Rax)
Variante II 15:00-16:30	Einchecken und Abendessen
16:30-16:45	Begrüßung Emanuel Braun und Martin Binder
16:45-18:30	<u>Isabella Grabner Wollek</u> : Ernährung im Trainings- und Wettkampftag. Was kann ich Trainer leisten und somit meine Athleten unterstützen.
18:30-19:00	Pause
19:00-20:30	<u>Ursula Binder</u> : OL in der Schule. <i>Kinder gesund Bewegen</i> eine Möglichkeiten für Vereine in Schulen aktiv zu sein.
Samstag 23.11.2019	
bis 08:15	Frühstück
08:30-11:30	<u>Ernst Bonek</u> : <i>Kognitives Training unter körperlicher Belastung</i> . Erfahrungen aus vielen Jahren erfolgreicher Arbeit im vor allem Nachwuchstraining.
11:30-13:00	Mittagessen
13:00-16:00	<u>Axel Koppert & Martin Binder</u> : Zielgerichtete Vorbereitung auf den Jahreshöhepunkt. Erfolgreiche Beispiele aus der jüngeren Vergangenheit.
16:00	Ende