

IN KOOPERATION
MIT DEM
**OLYMPIA
ZENTRUM
KÄRNTEN**

Stefanie
Plieschnegger

Walter
Reichel

Barbara Pirker-
Praschnig

Johannes
Gosch

Babsi
Koitz

Claudia
Novak

BSPA TRAINER CONVENTION

23. - 29. Juli, BSFZ FAAKERSEE

PROGRAMM

Montag

9:00 Begrüßung und Eröffnung
9:45 - 11:45 Regenerationsmanagement im Spitzensport
(Stefanie Plieschnegger, MSc., Bakk)
16:00 - 17:30 9 MINDsteps - Hocheffizientes Gehirntraining
in Bewegung (Mag. Johannes Gosch)
20:00 - 21:00 Yoga / Pilates (Mag. Gosch, Mag. Novak)

Dienstag

7:00 - 7:30 Bewegt in den Tag (Mag. Gosch)
9:30 - 11:30 Athletischen Vorbereitung der Spitzen-
sportler:innen am Beispiel Olympiazentrum Kärnten
(Mag. Walter Reichl)
16:00 - 17:30 Anatomie in Bewegung 1 - Theorie
(Mag. Claudia Novak)
20:00 - 21:00 Anatomie in Bewegung 1 - Praxis
(Mag. Claudia Novak)

Mittwoch

9:30 - 11:30 Sporternährung - Mythen, Fakten und
Praxistipps (Mag. Barbara Pirker-Praschnig, MAS)
16:00 - 17:30 Lernen in Bewegung (Mag. Johannes Gosch)
20:00 - 21:00 Yoga / Pilates (Mag. Gosch, Mag. Novak)

Donnerstag

7:00 - 7:30 Bewegt in den Tag (Mag. Johannes Gosch)
9:30 - 11:30 Koordination und Dance Moves
(Babsi Koitz)
16:00 - 17:30 Anatomie in Bewegung 2 - Theorie
(Mag. Claudia Novak)
20:00 - 21:00 Anatomie in Bewegung 2 - Praxis
(Mag. Claudia Novak)

Freitag

9:30 - 11:30 Koordination und Dance Moves
(Babsi Koitz)
16:00 - 17:30 Mentales Training im Sport
(Mag. Johannes Gosch)
19:00 Abschlussabend

Achtung: Das Programm ist ein Angebot für alle Teilnehmer:innen der BSPA Trainer Convention. Es ist natürlich möglich, auch nur Teile des Programmes in Anspruch zu nehmen. Kurzfristige organisatorische oder wetterbedingte Änderungen im Programm vor Ort sind möglich.