

Stundenplan

Übungsleiter:innen für Triathlon 2023

Termine- Schwerpunkte

17.03.-19.03.2023

Inhalte

- Spezielle Trainingslehre
- PMÜ und spezielle Bewegungslehre (BWL) Schwimmen
- PMÜ-Kraft
- Regelkunde

14.04.-16.04.2023

Inhalte

- PMÜ und spezielle Bewegungslehre (BWL) Rad
- PMÜ und spezielle Bewegungslehre (BWL) Lauf

Ausbildungsorte

Sportpark / Olympia Zentrum / Kraftkammer / Seminarraum Recurve

Siebenhügelstraße 107b
9020 Klagenfurt am Wörthersee

Hallenbad St. Veit

Kalten Kellerstraße 40,
9300 St. Veit an der Glan

Kunsthôtel Fuchspalast

Prof.-Ernst-Fuchs-Platz 1
9300 St. Veit an der Glan

Leopold Wagner Arena

Südring 215
9020 Klagenfurt/Wörthersee

Freigelände Stiftspark Viktring

Mountainbike

Ausbildungsleitung

Mag. Dr. Wolfgang Rausch, KTRV-Vizepräsident Sport, info@bewegungsrausch.at

Für den Kärntner Triathlon Verband

Mag. Dr. Wolfgang Rausch, KTRV-Vizepräsident Sport

Freitag, 17.03.2023		Referenten
1200- 1245	Begrüßung & Ablauf ÜL (Kunsthôtel Fuchspalast)	Rausch
1245 - 1500	Spezielle TRL (Kunsthôtel Fuchspalast) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Methoden, Belastungskomponenten ✓ Kindertraining ✓ LEAA / LEAA Junior Begrüßung durch die Präsidentin KTRV	Mochar / Rausch
1500-1600	Pause	
1630-1800	PMÜ - Schwimmen (HB St. Veit) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Methodischer Aufbau Kraul 	Kapler
1830-2000	Theorie (Kunsthôtel Fuchspalast) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Regelkunde 	Birchbauer
Samstag, 18.03.2023		
0730 - 0900	PMÜ - Schwimmen (HB St. Veit) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Methodischer Aufbau Kraul 	Kapler
0900 - 1000	Pause	
1000-1200	Bewegungslehre (Kunsthôtel Fuchspalast) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Schwimmen ✓ Materialkunde 	Kapler
1400 - 1530	PMÜ - Schwimmen <ul style="list-style-type: none"> ✓ Methodischer Aufbau Kraul 	Kapler
1530-1700	Pause & Anreise Klagenfurt	
1700-1830	PMÜ-Kraft (Kraftkammer Sportpark Klgft) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kraft / Kraftausdauer 	Kapler
Sonntag, 19.03.2023		
0730 - 0900	Praxis Schwimmen <ul style="list-style-type: none"> ✓ Trainingsmethoden 	Kapler
0900 – 1015	Pause & Anreise Klagenfurt	
1015 - 1145	PMÜ-Kraft (Kraftkammer – Sportpark Klgft) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kraft / Kraftausdauer 	Kapler
1145-1200	Verabschiedung & Ausblick 2tes WE	Kapler

Freitag, 14.04.2023		Referenten
1230-1300	Begrüßung & Admin (Leopold Wagner Arena)	Rausch
1300-1430	PMÜ - Lauf (Leopold Wagner Arena) ✓ Lauftechnik	Rausch
1500-1645	Bewegungslehre (Sportpark Klöfft Recurve) ✓ Laufen ✓ Materialkunde Lauf	Rausch
1700-1830	Bewegungslehre (Sportpark Klöfft Recurve) ✓ Radfahren	di Bernardo
1830-2000	Material & Recht (Sportpark Klöfft Recurve) ✓ Materialkunde Rad ✓ Rechtsfragen Rad	di Bernardo
Samstag, 15.04.2023		
0830-1045	PMÜ - Lauf (Leopold Wagner Arena) ✓ Technik ✓ Methoden & Co	Rausch
1045-1200	Pause	
1200-1415	PMÜ – Radfahren MTB (Freigelände Viktring) ✓ MTB ✓ Trainingsmethoden	di Bernardo
1415-1500	Pause	
1500 - 1715	PMÜ – Radfahren MTB (Freigelände Viktring) ✓ MTB ✓ Trainingsmethoden	di Bernardo
Sonntag, 16.04.2023		
0730 - 0900	PMÜ - Rad – Rennrad (Treffpunkt Sportpark) ✓ Rennrad ✓ Organisationformen	di Bernardo
0930 – 1100	Sportpsychologie (Sportpark Klöfft Recurve)	Penker
1115 - 1345	PMÜ – Lauf (Leopold Wagner Arena) ✓ Trainingsmethoden Lauf	Rausch
1345-1415	Abschluss / Prüfungsmodalitäten KTRV-Präsidentin	Mochar / Rausch

*kurzfristige Änderungen vorbehalten