



Verband der österreichischen Berg- und Schiführer
Sektion Kärnten

Verein der Kärntner Bergwanderführer



Fortbildung

Training und Verletzungsprävention im Bergsport

Samstag, 01. Juni 2024

Zielgruppe: Bergwanderführer

Treffpunkt | Dauer:

Verwaltungszentrum Geopark Karawanken, Tichoja 15, 9144 Sittersdorf
09:00 Uhr | Ende: 16:00 Uhr

Ziele | Inhalt:

Kurzvorträge (inkl. Zeit für Fragen):

- → Grundlagen der Trainingslehre (Trainingsplangestaltung)
- → Vorbereitung auf lange Bergtouren
- → Tricks zur Prävention von Schmerzen und Überbelastungen (Knie, Rücken, etc.)
- → Regeneration nach langen Touren (Muskelkater- & Krämpfe)
- → Faszientraining im Bergsport

Praxiseinheiten (für jedes Leistungsniveau):

- → Mobilitäts- & Stabilitätsübungen
- → Faszienmobilisation
- → Krafttraining (ohne Gewichte)

Ausrüstung:

Yogamatte / Gymnastikmatte und wenn vorhanden eine Faszienrolle (Blackroll)
Bekleidung: elastische Sportbekleidung – Veranstaltung INDOOR
Verpflegung: Jause und Getränke (keine Einkehrmöglichkeit)

Referent*innen:

MMaga. Daniela Blüml, MSc | Dipl.-Sptl. Mario Nestelberger, MSc

Kursbeitrag:

Mitglieder: € 0,-- (Verein Kärntner Bergwanderführer, Verband der österr. Berg- und Schiführer, Kärntner Schluchtenführer)

Nichtmitglieder: € 60,-- (autorisierte Bergwanderführer und nicht Mitglied im Verein)

Teilnehmerzahl: max. 20 Personen

Anmeldung per Mail:

office@bergwanderfuehrer-kaernten.at - bis 26. Mai 2024

Der Inhalt der Fortbildung entspricht den gesetzlichen Anforderungen des K-BSF Gesetz und wird als Pflichtfortbildung gemäß § 33 (Bergwanderführer) anerkannt.