



Verband der österreichischen Berg- und Schiführer
Sektion Kärnten

Verein der Kärntner Bergwanderführer



Fortbildung

Trainingslehre und Verletzungsprävention im Bergsport

Samstag, 17. Oktober 2026

Zielgruppe: Berg- und Schiführer, Bergwanderführer, Schluchtenführer

Treffpunkt | Dauer

Hotel Moserhof, Hauptstrasse 48, 9871 Seeboden

Beginn: 09:00 Uhr | Ende: 16:00 Uhr

Ziele | Inhalte:

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 und Anforderungen:

Yogamatte / Gymnastikmatte und wenn vorhanden eine Faszienrolle (Blackroll)

Bekleidung: elastische Sportbekleidung – Veranstaltung INDOOR

Referenten:

MMag.^a Daniela Blüml, MSc, Fachtrainerin für Erste Hilfe und Notfallmanagement |

Dipl.-Sptl. Mario Nestelberger, MSc

Kursbeitrag:

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

Nichtmitglieder: € 100,00 (autorisierte Bergwanderführer die nicht Vereinsmitglieder sind)

Teilnehmerzahl: max. 20 Personen

Anmeldung:

Über die NEUE Mitgliederdatenbank mitglieder.bergfuehrer.at

bis 09. Oktober 2026

Der Inhalt der Fortbildung entspricht den gesetzlichen Anforderungen des K-BSF Gesetz und wird als Pflichtfortbildung gemäß § 17 (Bergführer) § 33 (Bergwanderführer) und § 26 (Schluchtenführer) anerkannt.