

**Vorankündigung für Samstag den 25.11.2006 im Rathaussaal Telfs**

Veranstalter: 

Eintritt(inkl. Buffet): €15.- bei Voranmeldung/€19.- bei Nachnennung  
(berechtigt zum Besuch beider Veranstaltungen!)

**SPORTFACHTAGUNG**  
für Pädagogen, Sportärzte und Trainer  
(Zutritt auch für alle sonstigen Interessenten)

**Einlass:** 14 Uhr

**Vorträge:(14.30-17.00Uhr)**

**1. Richtige Ernährung + Motivationstaktiken für Kinder-/und Jugendliche im Ausdauersport**

Referent: BURGSTEINER Günther

**2. Wie erkenne ich orthopädische Probleme bei Kindern und Jugendlichen im Frühstadium?**

Referent: FA für Orthopäde/Sportarzt Dr.GEHMACHER Dieter

**Pause:**

**3. Spiel und Spaß mit dem Mountainbike?**

Referentin: Dipl.Päd. und staatl. geprüfte Trainerin POSCH Doris

**4. Kräftigungstraining „nur“ für Erwachsene???**

Referent: staatlich geprüfter Trainer ANTRETTER Markus

**5. Richtig dosiertes Ausdauertraining für Kinder und Jugendliche!**

Referent: Sportarzt Dr. SCHEIRING Thomas

Im Anschluss Podiumsdiskussion mit Referenten und Publikum!

**Beginn:** 17.30Uhr



**1. Belastungsgrenzen des Bewegungsapparats! Welche Beschwerden muss ich ernst nehmen!**

Referent: FA für Orthopäde/Sportarzt Dr.GEHMACHER Dieter

**2. Physiologische Stoffwechselfvorgänge + Anpassungserscheinungen des Körpers als Grundlage der verschiedenen Trainingsbereiche ( KB/G1/G2...) und einer sinnvollen Trainingsgestaltung! Grundlagentraining alleine reicht nicht!!!**

Referent: Univ.Prof.DDr. BURTSCHER Martin

**3. Trainingspraxis: einfache Trainingsinhalte zur Verbesserung von Kraft/Schnelligkeit + Ausdauer am Fahrrad!**

Referentin: staatlich geprüfte Trainerin und Dipl.Pädagogin POSCH Doris

**Pause:**

**4. Praktische Tipps und Fehlervermeidung für ein richtiges Krafttraining der Antriebs-/ (Bein-) muskulatur ?**

Referent: staatlich geprüfter Trainer ANTRETTER Markus

**5. Grenzen und Risiken von Blutdoping und EPO-Doping!**

Referent: Univ.Prof.Dr. SCHOBERSBERGER Wolfgang

Im Anschluss Podiumsdiskussion mit Referenten und Publikum!

 Während der gesamten Veranstaltung große Ausstellung mit verschiedenen Teststationen!!!

Weitere jeweils aktualisierte Informationen unter:

[www.richtig-trainieren.com](http://www.richtig-trainieren.com) und [www.dr-gehmacher.com](http://www.dr-gehmacher.com)

