



Verband der österreichischen Berg- und Schiführer
Sektion Kärnten

Verband der Kärntner Schluchtenführer



Fortbildung

„Training und Verletzungsprävention im Bergsport“

Samstag, 27. April 2024

Zielgruppe: Berg- und Skiführer, Bergwanderführer, Schluchtenführer

Inhalt

- Grundlagen der Trainingslehre
 - Trainingsplangestaltung
- Trainingsinhalte zur Vorbereitung auf längere Touren
 - Stabilisationstraining ◦ Mobilisierungsübungen zur Gesunderhaltung der Gelenke
- Grundlagen der Fasziensforschung und praktische Anwendungsgebiete
 - korrekte Anwendung der Faszienrolle ◦ erlernen eines umfassenden Übungsablaufes (Faszienrolle und Stretching)
- Prävention von muskulären- und skelettalen Schmerzzuständen
 - Knie- / Rückenschmerzen / Fersen- und Achillessehnenprobleme
 - Intervention und Prävention von Muskelkrämpfen
- Gängige Sportmythen und deren wissenschaftliche Haltbarkeit

Referent*in:

Rudolf Preimel | Berg- und Schiführer, Landesausbildungsleiter Bergrettung Kärnten
MMag^a. Daniela Blüml, MSc | Fachtrainerin für Erste Hilfe und Notfallmanagement

Treffpunkt | Dauer

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

Ausrüstung

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

Kursbeitrag

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

Teilnehmerzahl max. 20 Personen

Anmeldung per Mail: kaernten@bergfuehrer.at - bis 20. April 2024

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