



altersgerecht. **langfristig.** freudbetont.

**vielseitig.** motivierend.

## **KINDERLEICHTathletik.**

**II. interaktiver KINDERLEICHTathletik Workshop**

herausfordernd. **spannend.**

verletzungsfrei.

erlebnisreich. **zeitgemäß.**

Wir wollen gemeinsam neue Impulse in der Kinderleichtathletik setzen! **27. & 28. Oktober 2018, Salzburg**



## **EINLADUNG** zum interaktiven Workshop für alle KINDERLEICHTathletik Begeisterten

**Inhalte:** Die Kinderleichtathletik ist vielfältig, deshalb wollen wir sie auch aus vielen Perspektiven betrachten. In Theorie und Praxis wollen wir Impulse aus Praxis, Medizin, Physiotherapie und Wissenschaft sammeln, um die Kinderleichtathletik altersgemäß und zielgerichtet anzuleiten, den Grundstein für langfristige Leistungsentwicklung zu legen und Überlastungsschäden zu vermeiden.

### **Unsere Referentinnen und Referenten 2018**

Judith Haudum – Ernährungswissenschaftlerin

Karin Stephens – Sportphysiotherapeutin

Sarah Lagger – U20 Weltmeisterin Siebenkampf

Olivia Raffelsberger – SLV Landestrainerin Leichtathletik

Christian Putscher – Ernährungswissenschaftler

Jürgen Herfert - Teamarzt FC Red Bull Salzburg

Richard Marschal – ASVÖ Trainer

Wilhelm Lilge – Lauftrainer, Autor

**Ort:** ULSZ Rif, Hartmannweg 4, 5400 Hallein

**Anmeldung:** Bitte um schriftliche Anmeldung (Name & Verein) bis 25.10.2018 via Mail an [office@atp-lions.com](mailto:office@atp-lions.com) & Cc: [office@asvoe.at](mailto:office@asvoe.at).

Die Kursteilnahme ist für alle Mitglieder in ASVÖ Vereinen kostenlos!  
Teilnahmegebühr/Nicht-ASVÖ: 90 Euro (ASVÖ Volksbank IBAN AT18 4300 0461 0057 7009)



## Programm Samstag 27.10.2018

**9:00-9:30 Uhr** – Begrüßung & Kennenlernrunde, Hörsaal

**9:30-11:00 Uhr** – Karin Stephens, Hörsaal  
\*Mit beiden Beinen fest im Training stehen - Beinachsentraining

**11:00-11:20 Uhr** – Richard Marschal, Hörsaal  
Einstimmung auf die Praxis  
\*Mit dem Stab hoch hinaus: Stabhochsprungluft schnuppern

**11:20-11:40 Uhr** – Olivia Raffelsberger, Hörsaal  
Einstimmung auf die Praxis  
\*Nie ohne mein Team: Wir-Gefühl in Individualsportarten fördern

**11:45-12:30 Uhr** – gesunde Mittagspause (Snacks & Getränke)

**12:30-15:30 Uhr** – Karin Stephens, Olivia Raffelsberger & Richard Marschal, Turnhalle  
\*Praxis Beinachsentraining, Kinderstabhochsprung & Teambuilding

**15:30-16:00 Uhr** – Pause

**16:00-18:00 Uhr** – Judith Haudum, Hörsaal  
\*Die richtigen Snacks als Kraftstoff für Schule und Sport

## Programm Sonntag 28.10.2018

**9:00-12:00 Uhr** – Jürgen Herfert & Christian Putscher, Hörsaal  
\*Medizin meets Ernährung – Regenerationsstrategien für Kinder

**12:00-12:30 Uhr** – gesunde Mittagspause (Snacks & Getränke)

**12:30-14:00 Uhr** – Wilhelm Lilge, Hörsaal  
\*Ausdauertraining altersgerecht planen und gestalten

**14:00-15:00 Uhr** – Sarah Lagger, Hörsaal  
\*Vom Kinderzehnkampf zum U20 Weltmeistertitel im 7-Kampf

**15:00-16:00 Uhr** – Olivia Raffelsberger, Hörsaal  
\*Top Facts, Fazit & Feedback

