

**Verbandsbüro**

A-9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Ehrentalerstr. 21

T 0463 / 420 024

F 0464 / 420 025

E [office@kickboxen.com](mailto:office@kickboxen.com)

E [office@ifmamuaythai.at](mailto:office@ifmamuaythai.at)

[www.kickboxen.com](http://www.kickboxen.com)

[www.ifmamuaythai.at](http://www.ifmamuaythai.at)

Klagenfurt, 29.09.2008

ZVR-Zahl: 397547880

## **EINLADUNG zur Trainer – Coach / Aus- und Weiterbildung**

Der ÖBFK veranstaltet gleichzeitig mit dem Nationalteam-Trainingslager eine Workshop-Serie (1. Kurs 2008, 2. und 3. Kurs 2009) für Trainer und Betreuer, welche **Nationalteamkämpfer** und/oder **Teilnehmer an den Österreichische Meisterschaften bzw. Staatsmeisterschaft 2008** hatten.

Ziel der Workshops ist es, die Neuerungen und Erkenntnisse der speziellen Trainingslehre an die Betreuer und Vereinstrainer des ÖBFK weiterzugeben.

Bei der Teilnahme an allen drei Workshops, besteht die Möglichkeit, die Prüfung zum Basic Instruktor abzulegen und somit die Möglichkeit, an der Instruktorausbildung (Lehrwart) im November 2009 teilzunehmen.

Für den 1.Workshop im Jahr 2008 stehen jeweils drei Termine zur Auswahl:

**Workshop 1 – 17. bis 19.10.2008**

**Workshop 2 – 14. bis 16.11.2008**

**Workshop 3 – 05. bis 07.12.2008 – Achtung – Neuer Termin!!**

Den Trainern, die Nationalteam-Kämpfer haben, wird empfohlen, den Kursteil zu besuchen, zu dem auch ihre Kämpfer einberufen wurden.

### **Kursinhalt:**

Trainingssteuerung auf Grund der Ergebnisse von sportmotorischen Tests  
Aktuelle sportartspezifische Trainingsplanung und die dazu notwendigen Bausteine in den Bereichen:

Kondition, Koordination, Technik, Regeneration, Ernährung, Psychologie  
Technikschulung und Verbesserung durch biomechanische Analysen  
im technisch/koordinativen/taktischen Bereich

**Kurs 1** Bundessport- und Freizeitzentrum Obertraun

**Kurs 2** Bundessport- und Freizeitzentrum Maria Alm

**Kurs 3** Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt (keine Übernachtungsmöglichkeit)

**ÖBFK Kursleitung:**

Ing. Ernst Dörr, Technischer Direktor des ÖBFK

**Vortragende:**

Mag. Andreas Vock, Bundessportakademie

Bundestrainer Bernhard Sussitz

Ing. Gerdenitsch Michael

Dr. Markus Stipor

**Ausrüstung:**

Sportbekleidung und – Ausrüstung für praktische Unterrichtseinheiten in der Sporthalle und im Freien (Schutzausrüstung, Schlagpolster, Trainingsanzüge, Allwetterbekleidung und festes Schuhwerk, Sportschuhe für Halle (mit abriebfester Sohle) und Gelände, Laufschuhe etc.) und Schreibutensilien

**Unterkunft:**

Im jeweiligen Bundessportheim (Achtung – Im BSFZ Südstadt steht keine Übernachtungsmöglichkeit zur Verfügung)

**Kosten:**

Für jeweils einen Trainer/Coach eines Vereines der Starter bei ÖSTM oder ÖM 2008 hatte, wird die Kursgebühr vom ÖBFK übernommen.

Bei Teilnahme eines zweiten Trainers eines Vereines der Starter bei ÖSTM oder ÖM 2008 hatte, beträgt die Kursgebühr € 50,-

**Anmeldung:**

Ausschließlich per E-Mail an [office@kickboxen.com](mailto:office@kickboxen.com) bis spätestens 7.10.2008.

Durch die begrenzte Teilnehmerzahl, bitten wir um rasche Anmeldung.

Wir ersuchen euch, die Anmeldefrist unbedingt einzuhalten und wünschen für die Teilnahme alles Gute.

Sportlichen Grüßen

Otmar Felsberger e.h.  
Geschäftsführer

Ing. Ernst Dörr e.h.  
Technischer Direktor