

BSPA Wien

Fort- und Weiterbildung

Fortbildungen der BSPA-Bewegungsakademie



**BSPA
Bewegungs
akademie**

Nun tragen alle vier Bundessportakademien das Ausbildungskonzept der Premium-Fortbildungen der BSPA -Bewegungsakademie mit:

Nach dem erfolgreichen ersten Jahr der Bewegungsakademie, gegründet über Initiative der BSPA Wien, wird die Kooperation auf die Akademien in Graz, Linz und Innsbruck ausgeweitet. Die Direktoren aller vier Häuser bekennen sich zu einem gemeinsamen Fortbildungsprogramm, das über die Website bewegungsakademie.at ausgeschrieben wird.

Zweck der Bewegungsakademie ist die Erstellung von Fort- und Weiterbildungsangeboten für Absolvent*innen der BSPA und anderen sportinteressierten Personen. Damit verbundene Ziele sind die Weiterentwicklung der sportbezogenen Kompetenzen der Absolvent*innen, die Öffnung der BSPA für ein breiteres Publikum, die Steigerung des Bekanntheitsgrades, ein Imagegewinn sowie die Erwirtschaftung von Gewinnen zur Investition in schulbezogene Anschaffungen und Projekte.

Die Ausschreibungen und der Ticketverkauf für die Fortbildungen erfolgen ausnahmslos über die

Website bewegungsakademie.at. Jeder, der an den Fortbildungen Interesse hat, kann seine E-Mailadresse direkt auf der Website hinterlassen und erhält danach die Informationen zu den Angeboten.



bewegungsakademie.at

Im letzten Jahr wurden folgende Fortbildungen erfolgreich durchgeführt:

- Mamanet / Cachibol: für Einsteiger, Schiedsrichter und Multiplikatoren
- Mountainbiken: Technik und Sicherheit auf den Wexl trails
- Wings for life run: Training mit Triathlet Michael Strasser
- Toni Innauer: Bewegung im Mittelpunkt
- Fitness für das Immunsystem: Mit Arzneipflanzen gesund durch den Winter
- Krafttraining in der Prävention und Rehabilitation
- Verletzungsprophylaxe im Sport durch Yoga

Podcast-Interviews mit den Referent*innen

Bei einigen Fortbildungen wurden bereits vorab Interviews mit den Referent*innen durchgeführt, um Vorinformationen zu den Fortbildungen zu bieten und um das Interesse zu wecken. Diese Interviews gibt es im Podcast „Energie für Körper und Geist“ von Dr. Erich Frischenschlager (auf iTunes, Spotify, Google Play, Amazon Music und auf der Website erichfrischenschlager.com).



Krafttraining in Prävention und Rehabilitation

Am 29. Jänner verfolgten über 40 Teilnehmer*innen am Universitäts-sportzentrum eine hochinteressante BSPA-Premium-Fortbildung zum Thema „Krafttraining in der Prävention und Rehabilitation“ mit dem Sportarzt Dr. Alex Mildner. Am Vormittag brachte Mildner die neuesten Informationen aus der Sportmedizin in der Theorie, am Nachmittag wurde praktisch gearbeitet.

Krafttraining stellt eine wichtige Komponente sowohl in der Verletzungsprävention, als auch in der Wiederherstellung nach Verletzungen dar. Sobald eine Verletzung besteht und Strukturen beschädigt wurden, muss der Arzt über den Reha-verlauf entscheiden. Hier ist zwar oft klar, dass Krafttraining notwendig ist, jedoch fehlt es nicht selten an klaren Hintergrundinformationen.

Da der als Co-Referent vorgesehene Physiotherapeut Alexander Pallesits kurzfristig von einem Grippevirus außer Gefecht gesetzt wurde, reiste Dr. Erwin Reiterer aus Salzburg an und hielt gemeinsam mit Alexander Mildner einen informativen Praxis-Workshop zum Thema.

Folgende Fragestellungen wurden dabei diskutiert:

- Was machen Trainer bei einem Hypertrophietraining?
- Welcher physiologische Reiz ist für die Entwicklung nötig?
- Wie lange dauert es bis Entwicklungen eintreten?
- Wie kann Krafttraining in der Reha eingesetzt werden?
- Wie reagieren unterschiedliche Altersgruppen und Sportler*innen unterschiedlicher Leistungslevel auf solche Belastungen?
- Wie kann Leistungsdiagnostik präventiv im Kraftbereich eingesetzt werden?

Podcast-Tipp: 7 Aufgaben, die deine Muskulatur für dich leistet!

Interview mit dem Sportmediziner Dr. Alexander Mildner



Fitness für das Immunsystem

Mit Arzneipflanzen gesund durch den Winter!



Sportler*innen können freilich auf Infekte gut verzichten, da sie den Trainingsalltag und den Trainingserfolg beeinträchtigen. Mit präventiven Maßnahmen und Unterstützung aus dem Pflanzenreich kann unser Immunsystem besser für die fordernde Zeiten gerüstet werden.

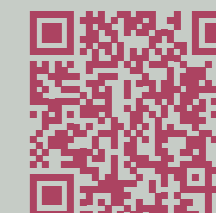
In diesem Webinar lernten die Teilnehmer*innen zunächst die Basics unseres Immunsystems mit seinen Komponenten und Wirkorten kennen. Der Mediziner Dr. Felix Ebenberger erklärte die Bedeutung der Myokine für die Gesundheit und fasste das komplexe Schaltnetz „Immunsystem“ in einfachen Worten zusammen.

Neben einer gut durchdachten Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung können auch be-

stimmte Pflanzeninhaltsstoffe unsere Abwehrkräfte stärken. Mag. Gudrun Englmaier erklärte, welchen Beitrag Sonnenhut, Meerrettich, Tai-gawurzel und Co. für ein starkes Immunsystem leisten. Außerdem erläuterten die beiden Referenten*innen, was Phytopharmaka eigentlich sind und wie Konsument*innen leicht Qualitätsunterschiede erkennen können.

Podcast-Tipp: Phytotherapie: Mit Arzneipflanzen gesund durch den Winter!

Interview mit Gudrun Englmaier



Ausblick

Biomechanische und physiologische Grundlagen für vielseitige Krafttrainingsplanung

Mit Dipl. Ing. Lukas Kitzberger MSC


Fr., 2. Juni 2023 am USZ Wien



mechanischen Aufarbeitung von verschiedenen Krafttrainingsübungen auch die notwendigen Belastungsvariablen wie Intensität, Volumen und Frequenz diskutiert. Jede(r) Teilnehmer*in soll am Ende des Vortrags in der Lage sein, die vielen Einzelbausteine in einen individuellen und zielgerichteten Trainingsplan zu integrieren. Zu diesem Zweck werden auch einige Beispielpläne präsentiert und analysiert. Der Inhalt wird durch den aktuellen Stand der Wissenschaft sowie zahlreiche Anwendungsbeispiele aus der Praxis gestützt.

Im Rahmen dieses Vortrags soll eine **neue Sichtweise** auf die Übungsauswahl im Krafttraining vermittelt werden, die auf einem tiefen Verständnis von **Biomechanik, Anatomie, funktioneller Anatomie und Physiologie** basiert. Krafttraining ist eine effektive Methode für verschiedene Zielsetzungen, wie Muskelaufbau, Maximalkraftentwicklung, Verletzungsprävention oder Rehabilitation. Sowohl der aktive als auch der passive Bewegungsapparat reagieren dabei sehr spezifisch auf die durchgeführten Trainingsreize.

Ein unreflektierter Einsatz von Trainingsübungen kann demnach nur zu zufälligen Ergebnissen führen. Dementsprechend werden neben der bio-

 **Podcast-Tipp: Biomechanisches und physiologisches Know How als Basis für zielgerichtetes Krafttraining**



Interview mit Lukas Kitzberger

Ausblick

Muskeln - die Gesundmacher - So bleiben wir fit, schlank und mental in Balance

Prof. Dr. Ingo Froböse (D), Sporthochschule Köln

18. Oktober 2023, 18.00 Uhr, Online

Als Fortbildungs-Highlight konnte in diesem Jahr der renommierte Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Sporthochschule Köln, Prof. Dr. Ingo Froböse, verpflichtet werden.

Während seiner Studienzeit wurde er mehrfach deutscher Vizemeister über 100 Meter, deutscher Vizemeister über 200 Meter sowie deutscher Hochschulmeister über 200 Meter. Bei den Leichtathletik-Hallen-Europameisterschaften 1982 in Mailand belegte er über 200 Meter Platz vier. Weiters war er im Bobsport aktiv.

Neben seiner Tätigkeit als Universitätsprofessor ist Ingo Froböse Autor bzw. Co-Autor zahlreicher Bücher zum Themenbereich Gesundheit, Ernährung und Sport. Zudem ist er bei einer Reihe von Institutionen und Vereinen vorwiegend im Bereich der Prävention und Rehabilitation beratend oder leitend tätig. Einer breiten Öffentlichkeit wurde Froböse als Experte in Medien wie Stern, Brigitte, Fit for Fun, Men's Health, GQ, n-tv, YouTube und der ARD (z. B. Sportschlau im Morgenmagazin, wobei er regelmäßig Fragen zum Thema Sportmedizin beantwortet) bekannt.

Nur wenn wir die Arbeitsweise und den Einfluss unserer Muskeln auf den restlichen Körper kennen, können wir aktiv dazu beitragen, gesund zu bleiben oder es zu werden. Denn der Verlust an Muskelmasse, insbesondere in der zweiten Lebenshälfte, ist verantwortlich für viele unterschiedliche Erkrankungen wie Herzinfarkt, Diabetes oder Übergewicht. Zu wenig Muskeln sind bei Männern und Frauen über 60 die Hauptursache für viele Krankheitsprozesse.

Anhand aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse erklärt der ausgewiesene Experte, dass und auf welche Weise unsere Muskeln nicht nur enormen Einfluss auf das Immunsystem, den Zucker- und Fettstoffwechsel, auf Herz, Kreislauf und die restlichen Organe haben, sondern auch in großem Umfang auf unsere Psyche.



Prof. Dr. Ingo Froböse
Sporthochschule Köln

Ausblick

Die funktionelle Relevanz von myofaszialen Ketten im Sport

Prof. Dr. Dr. Jan Wilke (D), Universität Klagenfurt

Herbst 2023

Traditionell werden Faszien, die bindegewebigen Hüllen der Skelettmuskulatur, als ein eher passives, abgrenzendes Gewebe beschrieben. Sie könnten für das Bewegungssystem jedoch eine größere Rolle spielen als bislang angenommen.

Nach neuen Erkenntnissen der Faszienforschung sind die Muskeln des menschlichen Körpers durch kollagenes Bindegewebe miteinander verbunden. Diese Verbindung scheint mechanische Relevanz zu besitzen. Weder die morphologische Kontinuität noch der Krafttransfer lassen sich jedoch auf die Wirkung myofaszialer Ketten reduzieren. Vielmehr fungiert das menschliche Faszien-System als multidirektionales Kontinuum.

Prof. Dr. Dr. Jan Wilke ist seit 2022 Professor an der Alpen Adria Universität Klagenfurt. Zu seinen

Forschungsinteressen gehört neben der Mechanik des Bindegewebes, dem Athletiktraining und der medizinischen Trainingstherapie insbesondere die Rolle der neurokognitiven Funktion im Sport. Mit über 100 Veröffentlichungen zählt Wilke zu den aktivsten Wissenschaftlern seines Faches. Er ist Mitglied des American College of Sports Medicine und war Keynote-Speaker bei mehreren internationalen Konferenzen. Wilke ist Teil des internationalen Thinktank-Expertengremiums zum Thema Faszien, das 2017 gegründet wurde. Sein Kapitel im internationalen Anatomiebuch-Klassiker „Gray's Anatomy“ stellt den weltweit ersten umfassenden Beitrag zur funktionellen Relevanz myofaszialer Ketten dar.



Prof. Dr. Dr. Jan Wilke
Universität Klagenfurt

Mamanet-Multiplikator*innen – diesmal mit Inklusionsschwerpunkt

An einem vollgepackten Ausbildungstag auf dem Sport Universitätsgelände auf der Schmelz in Wien absolvierten zukünftige Mamanet-Austria-Coaches ihre Basic-Ausbildung und wurden somit Multiplikator*innen von unterschiedlichen Partnerorganisationen, um die Sportart Mamanet und den damit verbundenen Mehrwert in ihrem Umfeld verbreiten zu können.

Erstmals wurde – gemeinsam mit der Bundessportakademie Wien - auch das Zusatzmodul „Inklusion“ angeboten. Aber was genau bedeutet Inklusion? Das und vieles mehr wurde im Rahmen einer interaktiven Podiumsdiskussion besprochen, bei der sich unter der Expertise von Mag. Margit Straka, Präsidentin des Wiener Behindertensportverbandes, Vizepräsidentin des Österreichischen Behindertensportverbandes sowie Kämpferin der 1. Stunde für den Frauensport, alle einbringen konnten. Ein Ergebnis daraus war, dass beide - ursprünglich getrennt geplante Module - zusammengelegt wurden und alle im Praxisteil voneinander lernten. Mit bestmöglichem Resultat: Das Angebot Mamanet aus einer anderen Perspektive wie z.B. aus dem Rollstuhl, oder blind mit Begleitung und in anderem Tempo zu erleben, erwies sich nicht nur für die Teilnehmer*in-

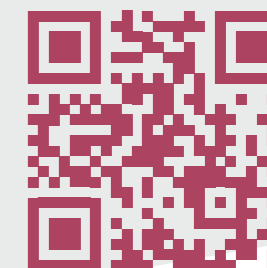
nen, sondern auch für die Ausbilder*innen als Gewinn. Das war gelebte Inklusion.

Fazit: Egal wo und wie Mamanet gespielt wird, ist das individuelle Eingehen auf die Teilnehmer*innen entscheidend. Mit dem Österreichischen Behindertensportverband <https://obsv.at> wurden übrigens bereits 2019 die Regeln für Mamanet behindertengerecht adaptiert.

Wertschätzung erfuhren alle Teilnehmer*innen mit der Verleihung der Zertifikate, Vergabe der Medaillen und Übergabe der Mamanet-Coach T-Shirts durch Mamanet-Austria-Präsidentin Jennifer Kickert. Dazu brachte Ö1 auch einen Radiobeitrag über Mamanet.

Mamanet für Mütter (jeden Alters) und Frauen (auch kinderlos) ab 30 ist dem Volleyball ähnlich. Der Ball wird allerdings gefangen und geworfen.

Info zu Mamanet Austria unter www.mamanet.at





**BSPA Trainer-Convention
am Faaker See**

**23. bis 29. Juli 2023
im BSFZ am Faakersee**

In Kooperation
mit dem
**Olympia-
zentrum
Kärnten**

BSPA Trainer-Convention am Faaker See

Kooperation mit dem Olympiazentrum Kärnten

**23. bis 29. Juli 2023,
BSFZ Faak am See**

**Restplätze
vorhanden**

Die Bundessportakademien und das Olympiazentrum Kärnten präsentieren mit einer noch nie dagewesenen Kooperation die Trainer*innen-Convention am Faaker See. Die Themen wurden von beiden Institutionen sorgfältig ausgewählt und entwickeln Deine Expertise für einen modernen Trainingsalltag. Nutze die Möglichkeit dieser einzigartigen Workation, wo Du brandaktuelle Fortbildungsthemen mit Entspannung und Sportmöglichkeiten in einem einzigartigen Ambiente am Faakersee verbinden kannst!

Trainer*innen und bekommst neue Inputs für Deine Einheiten. Inhaltlich werden wir uns mit Anatomie in Bewegung, Pilates, Yoga, funktionelles Wirbelsäulentraining, mentales Training, Best of Trainings und dem fachlichen Austausch beschäftigen.

Mehr Info zum Programm und Trainer*innen auf:

bewegungsakademie.at

**LERNEN - BEWEGEN - TRAINIEREN -
ENTSPANNEN**

Das BSFZ Faaker See ist im Sommer ein besonderer Platz, um sich zu bewegen, zu trainieren, die Sonne zu genießen und sich in lockerer Atmosphäre weiterzubilden.

In dieser Fortbildung verbringst Du eine entspannende Woche am türkisblauen See mit einer wunderschönen Bergkulisse, lernst von erfahrenen



© Thomas Kaserer

KADA - Sport mit Perspektive

Sportliche Bestleistungen zu erbringen, erfordert höchsten persönlichen Einsatz. Zugunsten einer erfolgreichen Karriere im Spitzensport werden daher viele Lebensbereiche hintangestellt. Besonders oft werden in der Bildung Abstriche gemacht, denn die Strukturen heimischer Bildungseinrichtungen lassen sich vielseitig nur schwer mit dem fordernden Alltag im Spitzensport vereinbaren.

Eine Sportkarriere ist allerdings zeitlich begrenzt. Zudem können unerwartete Entwicklungen, schwere Verletzungen oder andere unglückliche Ereignisse zu einem ungeplanten Karriereende führen. Für betroffene Sportler*innen gestaltet es sich schwierig, ohne fundierte Ausbildung auf dem Arbeitsmarkt Anschluss zu finden.

Spitzensport und Bildung vereinbar machen
Im österreichischen Sportsystem ist die Organisation KADA – Sport mit Perspektive dafür da, Sportler*innen in Bildungs- und Berufsfragen zu unterstützen. KADA begleitet Sportler*innen individuell dabei, ganz nach ihren Interessen eine passende Aus- oder Weiterbildung zu finden und diese bestmöglich mit ihren Trainings- und Wettkampfpflichten abzustimmen. Sport und Bildung sollen keine Entweder-oder-Entscheidung sein: Ziel ist es, Talente im Spitzensport zu halten und ihnen zu ermöglichen, sich vorsorglich ein zwei-

tes Standbein für die Zeit nach der Karriere aufzubauen. KADA bietet dazu spezielle Bildungsprogramme an, wie etwa die Berufsreifeprüfung im Leistungssport oder das Studienförderprogramm SLS. An Nachwuchskompetenzzentren, Schulen des Leistungssports und Heeressportzentren veranstaltet KADA laufend informative Workshops zu Bildungsmöglichkeiten im Spitzensport. Steht ein*e Athlet*in schließlich am Karriereende, betreut KADA als AMS-Bildungs- und Beratungseinrichtung die wichtige Übergangsphase in das nachsportliche Berufsleben. In dieser Funktion werden auch arbeitslos gemeldete, professionelle Trainer*innen unterstützt.

Kontakt

KADAs Beratungs- und Betreuungsangebot ist kostenlos. Voraussetzung ist die Kaderzugehörigkeit zu einem österreichischen Sportfachverband, ein Engagement in einer Bundesliga oder eine Arbeitslosmeldung beim AMS nach einer professionellen Trainer*innen-Tätigkeit im österreichischen Leistungssport.

KADA – Sport mir Perspektive

www.kada.co.at

office@kada.co.at

+43 662 25 41 69

