

## Einladung zum 18. BSV Forum Nordisch/Biathlon

**Termin:** Samstag, den 21.05.2011  
9.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr

**\*\*\* NEU!** Sonntag, den 22.05.2011 optional für  
Trainer-Lizenzverlängerung (2Tage)

**Ort:** BLSV Sportschule Oberhaching,  
im Loh 2, 82041 Oberhaching  
Tel. 089/61384-0, Fax 089/61384-111

### Programm für Samstag, den 21.05.2011:

|                   |  |
|-------------------|--|
| 09.00 – 09.30 Uhr | <b>Aktuelle Informationen aus dem BSV</b><br>Klaus Rambach (Geschäftsführer BSV)<br>Wolfgang Weißmüller, (Koordinator Leistungssport Nordisch/Biathlon)  |
| 09.30 – 11.00 Uhr | <b>ComplexCore - funktionelle Anatomie, Mobilisation, lokale und globale Stabilisation, sportspezifische Beispiele</b><br>Roman Jahoda (Physiotherapeut, Sporttherapeut, Athletiktrainer, Dozent Trainerakademie Köln)                               |
| 11.00 – 12.00 Uhr | <b>Optimale Ernährung im Nachwuchsleistungssport</b>   |
| 12.00 – 14.00 Uhr | <b>Sportmesse und Mittagspause</b><br>Unsere Partnerfirmen informieren über aktuelle Trends  |
| 14.00 – 16.00 Uhr | <b>Option 1 – Vertiefung ComplexCore</b><br><b>Methodische Reihen und sportartspezifische Beispiele</b><br>Roman Jahoda  |
| 14.00 – 16.00 Uhr | <b>Option 2 – TRX® Suspension Training</b><br>funktionelles Training von Kraft, Rumpfstabilität, Koordination und Beweglichkeit für Ausdauersportarten<br>Marcel John (Personal Trainer, Athletiktrainer, TRX Ausbilder, Leistungssport Bodytrainer) |
| 14.00 – 16.00 Uhr | <b>Option 3 – Workshop für Biathlontrainer</b>   |
| 16.00 – 17:00 Uhr | <b>Aktuelle Infos für Trainer Skisprung/Nordische Kombination</b><br>Thomas Müller Landestrainer SP/NK   |

### Anmeldung zum BSV-Forum - Samstag 21.05.2011:

Für die Teilnahme am BSV-Forum ist es notwendig beigefügtes „Anmeldeformular zum BSV-Forum“ per Fax (089/155961) oder per E-Mail an Gabi Gegenfurtner ([ggegenfurtner@bsv-ski.de](mailto:ggegenfurtner@bsv-ski.de)) zu senden.

Eine Teilnahmegebühr hierfür wird nicht erhoben.

**Anmeldeschluss: Freitag, der 14.05.2011**

**Zusätzliches Programm für Sonntag, den 22.05.2011 (Trainerfortbildung)**

Programm wird durch die DSV-Trainerschule festgelegt und bekanntgegeben  
(Schwerpunktinhalte Skilanglauf)

**Anmeldung zur Trainerfortbildung - Samstag/Sonntag 21./22.05.2011:**

Die 2-tägige Teilnahme am BSV-Forum wird als Fortbildungs-Lehrgang der DSV-Trainerschule anerkannt und berechtigt zur Verlängerung der Trainerlizenz.

Die Lehrgangsgebühr beträgt 80,-- € inklusive Übernachtung und Vollpension und wird vom BSV über Einzugsermächtigung erhoben.

**Anmeldeschluss zur Trainerfortbildung: Montag, der 02.05.2011**

Bitte um rechtzeitige Anmeldung, da nur ein begrenztes Übernachtungskontingent zur Verfügung steht.

**Für die Teilnahme an der Trainerfortbildung (2Tage) ist beigefügtes Formular „Anmeldung zur Trainer-Fortbildung“ zu verwenden.**

Die Kosten für Anreise sind selbst zu tragen.

**Sportschule Oberhaching**  
Im Loh 2 · D- 82041 Oberhaching  
Tel: +49 (0) 89 61384-0  
Fax: +49 (0) 89 61384-111  
[www.sportschule-oberhaching.de](http://www.sportschule-oberhaching.de)  
[info@sportschule-oberhaching.de](mailto:info@sportschule-oberhaching.de)



**Ihre Ansprechpartner:**

Wolfgang Weißmüller und Gabi Gegenfurtner – Tel. 089/15702-326