

# Programm zum Trainertag Alpin am 9. Juli 2011 in Garmisch-Partenkirchen

- Ort:** Werdenfels Gymnasium in Garmisch-Partenkirchen  
(Wettersteinstrasse/Bahnhofstrasse in Partenkirchen)
- 9.15 Uhr** Begrüßung  
(Markus Anwander, Thomas Braun)
- 9.20 Uhr** Aktueller Stand Ski Alpin im DSV  
(Wolfgang Maier – Sportdirektor Alpin, DSV)
- 9.50 Uhr** Complex Core – Training der Rumpfkraft und Ganzkörperstabilisation  
Funktionelle Anatomie, Mobilisation, lokale und globale Stabilisation  
(Roman Jahoda, Physiotherapeut, Sporttherapeut, Athletiktrainer,  
Dozent Trainerakademie Köln)
- 11.20 Uhr** Optimale Ernährung im Nachwuchsleistungssport Ski Alpin  
(Dr. Claudia Osterkamp-Baerens, OSP München)
- 12.30 Uhr** Mittagspause
- 13.30 Uhr** Complex Core in der Praxis
- 15.30 Uhr** Nachwuchstraining – Technikanalyse und Orientierungshilfen für das  
Schneetraining  
(Bruno Vogt – Trainer Landeskader BSV)
- 16.15 Uhr** Slalomtraining  
Stand der Technik in der Weltspitze und Aufbau von S 10 bis J 16 mit  
praktischen Trainingsmöglichkeiten  
(Andreas Omminger – Trainer LG IIb Damen DSV, ehemaliger ÖSV  
Weltcup Fahrer)
- 17.00 Uhr** Abschlussrunde

Die DSV Leistungssport GmbH und die DSV Trainerschule freuen sich auf  
zahlreiche Teilnehmer und interessante Diskussionen!



PARTNER DER DEUTSCHEN  
SKI-NATIONALMANNSCHAFTEN

