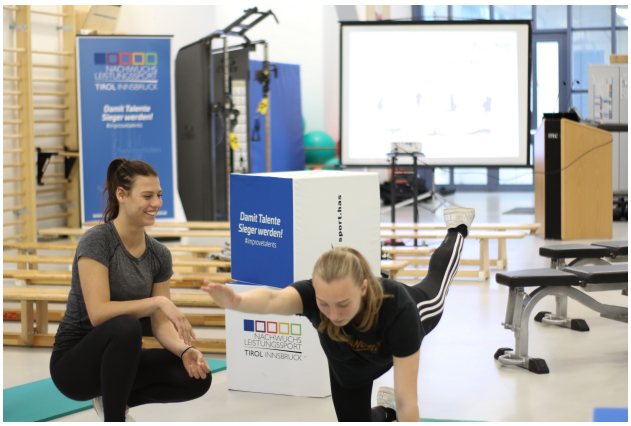

NEWS 20.05.2019

„Mein Kind im Sport“ – bei Eltern nachgefragt...

"Es ist schon ein lässiges Angebot" waren sich die anwesenden Eltern bei der Infoveranstaltung "Mein Kind im Sport - was Eltern und Trainer wissen sollten" einig. Auch in diesem Jahr wurde die Veranstaltung speziell für Eltern und Trainer im Landessportzentrum in Workshopform durchgeführt.

Für die Eltern galt es selbst aktiv zu werden und mit zu machen, was aber sehr gern angenommen wurde. Workshop 1 "Erholungsmanagement" mit Elli Obermüller (Sporttherapie Huber & Mair) und Essi Mildner (Nachwuchsleistungssport Tirol) gab einen Einblick in die Arbeit mit den jungen Athleten am SportBORG/HAS im Bereich des Functional Movement Screens und dessen Möglichkeiten im Bereich der Verletzungsprophylaxe. Ebenso wurde die Frage geklärt - "Warum hat mein Kind eine Faszienrolle?" Mit Martina Baldauf (Ernährungsberaterin am Olympiazentrum Innsbruck) wurde in der Küche des Landessportzentrums eifrig gemixt und gerührt - "Gesundes & Sportgerechtes Naschen - Zubereitung von Müsli, Energiekugeln und Shakes" stand auf dem Programm und am Ende auch auf dem Tisch. Mit Florian Hoppel (NADA Austria) bekamen die Eltern einen Einblick in die Anti-Doping Bewusstseinsbildung der NADA Austria und klärten Fragen die Sportlereltern interessieren.

Erstmalig in diesem Jahr wurde auch ein Workshop für Trainer angeboten. Mit Christoph Ebenbichler (Olympiazentrum Innsbruck) wurde im Kraftraum zu "Alternatives Aufwärmen" // "Human Movements" // "Regeln des Krafttrainings" gesprochen. Unsere Trainer waren hier voll dabei - auch erfreulich ist die Teilnahme des Trainerteams der Skimittelschule Neustift gewesen.

So ging am Samstagabend ein spannender und kurzweiliger Nachmittag zu Ende - Fortsetzung folgt...

Handouts der Referenten:

- Rezepte Sportgetränke - Martina Baldauf