
Programm 2020

Freitag 08. Mai 2020

13:00 - 13.30 **Registration & Willkommen Getränke**

13.30 - 14.00 **Begrüßung & Eröffnungsworte**
Martina Rüscher (Sportlandesrätin) & Sebastian Manhart (Geschäftsführer, Olympiazentrum Vorarlberg)

14.00 - 15.00 **Erholungs-Beanspruchungs-Monitoring -
Regenerationsmanagement im Spitzensport**
*Sarah Kölling, Sportwissenschaftlerin am Lehr- und
Forschungsbereich Sportpsychologie der Ruhr-Universität Bochum*

15.00 - 15.30 *Pause*

15.30 - 16.30 **Mentale Tools zur optimalen Wettkampfvorbereitung -
Erfahrungen aus der Schatzkiste eines Sportpsychologen**
Michael Kuhn, Sportpsychologe

16.30- 18.00 **Schluss Symposium Tag 1**
Couchgespräche mit Spitzensportlern zum Thema "Tag X"

Abendveranstaltung
18.15 - 21.00

Special Guest
*Georg Hackl, ehemaliger deutscher Rennrodler, 3-facher
Olympiasieger*

Nachwuchs Coach des Jahres

Samstag 09. Mai 2020

07.00 - 08.00 Sportprogramm/ Frühstück

08.00 - 08.30 Check-in & Willkommen Getränke

08.30 - 08.45 Eröffnung Tag 2

08.45 - 09.45 **Die wichtigsten medizinischen Aspekte im Kinder- und Jugendleistungssport bezüglich Entwicklung und Belastungsverträglichkeit**
Christoph Stüssi, Mediziner SportClinic Zürich

09.45 - 10.15 *Pause*

10.15 - 11.45 **Workshops** (ein Workshop kann bei der Anmeldung ausgewählt werden)

Kreuzbandruptur: Primäre und sekundäre Prävention!
*Arjen van Duijn, MAS
Sportphysiotherapie, Dozent
Fachhochschule ZHAW*

Comeback nach Sportverletzungen: Objektivierung durch den Return to Activity Algorithmus
*Matthias Keller, B.A.
Sportphysiotherapeut*

12.00 - 13.00 **Performance Food & Nutrition - Praxisorientierte Ernährungsoptimierung im Spitzensport**
Marcus Schall, Ernährungsberater & Performance Food Coach

13.00 - 13.15 **Schlussworte**

14.00 - 16.00 **Sportprogramm**
