



Einladung zur Frühjahrs-Seminarserie 2023

- Seminar 1:** 04.-05.01.2023, Ort: BSFZ Schielleiten, 8223 Stubenberg am See
- Seminar 2:** 07.-08.01.2023, Ort: BSFZ Obertraun, Winkl 49, 4831 Obertraun
- Veranstalter:** OEPS Talente Team
- Seminarleitung:** Dipl.Päd. Judith Eisnecker
- Vortragende:** Mag. Andreas Vock Peter Koblhirt PECO- Kochschule für SportlerInnen,
Dr. Susanne Oppolzer, Dipl.Tzt Clemens Croy, Dir. HR Mag. Dr. Werner Schwarz
- Teilnehmerkreis:** OEPS Talente Team – alle Sparten
- Teilnahmegebühr:** 500 € werden vom OEPS übernommen, das sind sämtliche Kosten für die Vortragenden, Miete der Tagungsräumlichkeiten, Verpflegung für Talente Team Mitglieder
- Anmeldung:** ausschließlich per Mail an den OEPS, d.weiss@oeeps.at
- Anmeldeschluss:** für beide Seminare: **05.12.2022**
- Bes. Hinweise:** Die Teilnahme an einem der beiden Frühjahrs- Seminaren gilt als Verpflichtung im Sinne der Richtlinien des OEPS Talente-Team-Förderprogramms. Nach erfolgter Anmeldung und Fernbleiben der Veranstaltung, behält sich der OEPS die Verrechnung der aufgelisteten Kosten vor.

Bitte Sportbekleidung für den Innenbereich mitnehmen.

Programmablauf: Tag 1

- 14:00 – 14:30 Eintreffen und Bezug der Zimmer
- 14:30 – 14:45 Begrüßung und Einleitung für alle OEPS Talente Team Mitglieder
- 14:45 – 16:15 fit4brain – Bewegungsprogramm, das die Merk- und Konzentrationsfähigkeit steigert
- 16:15 – 16:30 Nachmittagspause
- 16:30 – 18:00 HorseWelfare - Ansteckungsprophylaxe – Transport und Reise, Turnierstallungen
- 18:00 – 19:00 Abendessen
- 19:00 – 20:30 Atemtechnik – Grundlagen und Vorbereitung für den Workshop
- 20:30 – 22:00 Sportmotorisches Training

Programmablauf: Tag 2

- 08:00 – 08:15 Besprechung Tagesplan
- 08:30 – 12:00 3 Gruppen (Ernährungstipps für den Wettkampftag und im Training/Atemtechnik/Sport)
- 10:30 – 11:00 Vormittagspause
- 12:00 – 13:00 Mittagessen und Wechsel der Gruppen
- 13:00 – 16:30 3 Gruppen (Ernährungstipps für den Wettkampftag und im Training/Atemtechnik/Sport)
- 16:30 – 16:45 Nachmittagspause
- 16:45 – 17:45 Abschlussbesprechung und Verabschiedung

COVID 19 BESTIMMUNGEN: Die Veranstaltung wird nach den aktuellen Covid 19 Bestimmungen der Österreichischen Bundesregierung abgehalten. Die Bestimmungen werden rechtzeitig den TeilnehmerInnen zur Kenntnis gebracht und liegen in der Rezeption auf.