



Einladung zur Frühjahrs-Seminarserie 2024

- Seminar 1:** 03.-04.01.2024, Ort: BSFZ Schielleiten, 8223 Stubenberg am See
Seminar 2: 05.-06.01.2024, Ort: BSFZ Obertraun, Winkl 49, 4831 Obertraun
Veranstalter: OEPS Talente Team
Seminarleitung: Dipl.Päd. Judith Eisnecker, 0664/522 46 66, trausnerpferde@aon.at
Vortragende: Mag. Andreas Vock, Dipl.Tzt Clemens Croy, Mag. Christoph Iglhauser,
Prof. Dr. Kerstin Hödlmoser (Universität Salzburg - Schlafforschung)
Teilnehmerkreis: OEPS Talente Team – alle Sparten

Bes. INFORMATIONEN:

Zum Thema „Regeneration durch Schlaf“ werden vor den Seminaren die TeilnehmerInnen aufgefordert ein Schlafprotokoll online auszufüllen. Außerdem haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit mittels Aktigraphie die eigene Schlafqualität mit Frau Prof. Dr. Kerstin Hödlmoser zu analysieren.

- Teilnahmegebühr:** 500 € werden vom OEPS übernommen, das sind sämtliche Kosten für die Vortragenden, Miete der Tagungsräumlichkeiten, Verpflegung für Talente Team Mitglieder
Anmeldeschluss: für beide Seminare: **04.12.2023**
Anmeldung: ausschließlich per Mail an den OEPS, d.weiss@oeeps.at
Achtung: **Bitte alle Anfragen ab dem 15.12.2023 direkt an** Dipl.Päd. Judith Eisnecker, 0664/522 46 66, trausnerpferde@aon.at
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 – 18:00 Erkenntnisse aus der Schlafforschung - Schlaf als Regeneration nutzen
18:00 – 19:00 Abendessen
19:00 – 20:30 Medientraining
20:30 – 22:00 Sportmotorisches Training

Programmablauf: Tag 2

- 08:00 – 08:15 Besprechung Tagesplan
08:30 – 12:00 2 Kleingruppen mit Wechsel (Medientraining und Sport)
12:00 – 13:00 Mittagessen
13:00 – 15:00 Horsewelfare
15:30 – 16:15 Green Event – Nachhaltigkeit im Sport
16:15 – 17:00 Abschlussbesprechung und Verabschiedung