



## Einladung zum OEPS Talente Team Seminar Sparte **SPRINGEN & VIELSEITIGKEIT**

- Kursdatum:** Sa. 25.10.2025, 09:30-18:00 Uhr
- Kursort:** ABZ Lambach, An der Traun 1, 4650 Lambach
- Veranstalter:** OEPS Talente Team
- Seminarleitung:** Dipl.Päd. Judith Eisnecker
- Vortragender:** Primar Dr. Christian Angleitner Msc Sportmediziner
- Teilnehmerkreis:** OEPS Talente Team – Springen und Vielseitigkeit
- Teilnahmegebühr:** 300 € werden vom OEPS übernommen, das sind sämtliche Kosten für die Vortragenden, Miete der Tagungsräumlichkeiten, Verpflegung für Talente Team Mitglieder
- Anmeldeschluss:** 20.10.2025
- Anmeldung:** ausschließlich per Mail an Dany Weiss, d.weiss@oeeps.at
- Informationen:** Judith Eisnecker, 0664/5224666, trausnerpferde@aon.at
- Bes. Hinweise:** Die Teilnahme am Seminar 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.
- Übernachtung:** Für die Teilnehmer:innen aus Tirol und Vorarlberg besteht die Möglichkeit vom 24.10. auf den 25.10 im Pfisterbergergut in Lambach zu übernachten. Bitte um umgehende schriftliche Mitteilung an: trausnerpferde@aon.at
- Bitte Sportbekleidung für den Innenbereich mitnehmen.**

\*\*\*\*\*

### Programm: Sportmedizinisches Projekt für das OEPS Talente Team

#### „Die Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied“

Das Projekt verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz zur Gesundheitsprävention und Leistungssteigerung von Athletinnen und Athleten. Es kombiniert sportmedizinische Diagnostik mit individueller Trainingsplanung und nachhaltiger Betreuung – wissenschaftlich fundiert, praxisnah und zukunftsweisend.

#### Ziele:

- Frühzeitige Erkennung von individuellen Stärken und Schwächen
- Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Verletzungsprävention
- Selbstständige Umsetzung eines auf den Reitsport abgestimmten Trainingsprogramms

## **Projektbausteine:**

### **1. Sportmedizinische Erstuntersuchung**

- Ganzheitliche Analyse der gesundheitlichen und sportmotorischen Ausgangssituation
- Auswertung der Ergebnisse zur gezielten Trainingsplanung

### **2. Erstellung eines individuellen Trainingsprogramms**

- Speziell zugeschnitten auf die Anforderungen von Reiterinnen und Reitern
- Berücksichtigung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit

### **3. Einschulung in das Trainingsprogramm**

- Vermittlung der Übungen und Trainingsprinzipien
- Vorbereitung auf eigenverantwortliches Training zu Hause

### **4. Kontrolluntersuchung**

- Durchführung im Rahmen des nächsten OEPS Talente Team Seminars 2026
- Überprüfung des Trainingsfortschritts und Anpassung des Programms

## **Besonderheiten:**

- Innovativ & zukunftsorientiert
- Nachhaltig gesundheitspräventiv
- Wissenschaftlich fundierte Methodik
- Leistungsfördernd für den Spitzensport im Reiten