

# ÖFOL-Fortbildungsreihe Winter 2024 /25

(Version 1 – 05.11.2024)

Die Fortbildungsreihe setzt sich im Winter 2024/25 fort. Die Fortbildungen richten sich an unterschiedliche Zielgruppen, wobei grundsätzlich immer alle Interessierte willkommen sind. Es können weitere Termine im Laufe des Winters ergänzt werden.

**Teilnahme:** kostenlos für alle Mitglieder eines österr. ÖFOL-Mitgliedvereins

**Anmeldung:** über ANNE (Anmeldeschluss 2 Tage vor der Veranstaltung). Bitte um verlässliche Anmeldung! Links für die Online-Meetings werden kurz vor Beginn der Einheit auf ANNE online gestellt.

**Fragen/Rückmeldungen** zum Fortbildungsprogramm gerne an [ausbildung@oefol.at](mailto:ausbildung@oefol.at)

## Programm:

Datum/ Ort	Thema	Vortragende:r	Primäre Zielgruppe	Details
20.11.24 19:00 Uhr online	Coaching and Training	Simon Jakobsson, Trainer Eef van Dongen (Englisch)	Alle, Interessierte	In 4 years into orienteering world class Kooperation Deutscher OL-Verband (über Microsoft Teams), Sprache: Englisch <a href="#">ANNE: Infos und Anmeldung</a>
02.12.24 20:00 Uhr online	Blutparameter (Fokus Eisen)	René Franz, LSA	Kaderathlet:innen, pers. Betreuer:innen	Ermittlung, Überprüfung: Was macht Sinn? Eisen, Vitamin D, Elektrolyte, B-Vitamine, Cholesterin (HDL, LDL) <a href="#">ANNE: Infos und Anmeldung</a>
10.12.24 19:00 Uhr online	Sport und Ernährung	Kristin Ritzenhaler	Sportler:innen, Trainer:innen	Kooperation Deutscher OL-Verband (über Microsoft Teams) <a href="#">ANNE: Infos und Anmeldung</a>
23.01.25 20:00 Uhr online	Bahnlegungsseminar – Fokus Schwierigkeitsgrade	Radek Novotný (Englisch)	(zukünftige) Bahnleger:innen, Trainingsleiter:innen	Seminar zur Bahnlegung: Was macht Bahnen schwierig/leicht? Bahnlegungskonzept, Kinderbahnen, Ausnutzung des Geländes, etc <a href="#">ANNE: Infos und Anmeldung</a>
18.03.25 20:00 Uhr online	O-Techniktraining	Tove Alexandersson (Englisch)	Sportler:innen, (pers.) Trainer:innen, Interessierte	Techniktraining, Vorbereitung für wichtige Wettkämpfe, Details folgen <a href="#">ANNE: Infos und Anmeldung</a>
29.04.24 20:00 Uhr online	Prävention im Sport	Gudrun Englmaier	Betreuer:innen, Trainer:innen, Funktionär:innen	Auffrischung, Aktuelle Themen (tba) <a href="#">ANNE: Infos und Anmeldung</a>
<b>Weitere Vorschau/ Ideen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Physische Trainingsmethoden</li> <li>• Bahnlegungsfortbildung – praktische Anwendung</li> <li>• Social Media Auftritt</li> <li>• Kartenzeichen</li> </ul>			
<b>Zusatz (dt. OL- Verband)</b>	12.11.2024 20.00-22.15 <b>Daniel Klauser</b> (Trainer M. Kyburz) Physisches Training im OL (selbe Fortbildung wie ÖFOL im vergangenen Jahr) 25.11.2024 19.00-21.15 <b>Raul Ferra</b> (Trainer Halden SK, ehem. span. Nationaltrainer) Training neuer Athleten, spezielle Trainingseinheiten (Kombination von physischem und OL-spezifischen Training), Englisch 04.12.2024 20.00-21.30 <b>Friedmar Richter</b> (USV TU Dresden) The Art of Analysis - mit den richtigen Tools mehr erreichen 19.12.2024 20.00-21.00 <b>Bojan Blumenstein</b> (Nydalens SK, OSC Kassel) – Bahnlegung für gute Sprinttrainings 08.01.2025 19.00-20.30 <b>Jeppé Ruud</b> – Training – Norwegian Method 15.01.2025 20.00-22.00 <b>Gion Schnyder</b> – Lernen von erfolgreichen, aber materiell und finanziell schwach aufgestellten Nationen (z.B. EST)			Bei Teilnahmewunsch ein E-Mail an <a href="mailto:ausbildung@oefol.at">ausbildung@oefol.at</a> schreiben (bis spätestens 2 Tage davor). Es wird der Link für die konkrete Fortbildung zugeschickt.  Die Kosten sind ebenfalls durch ÖFOL gedeckt.

05.11.2024, FK