

ÖFOL-Fortbildungsreihe Winter 2024 /25

(Version 2 – 15.01.2025)

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

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 ANNE: Infos und Anmeldung
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) ANNE: Infos und Anmeldung
10.12.24 19:00 Uhr online	Sport und Ernährung	Kristin Ritzenthaler	Sportler:innen, Trainer:innen	Kooperation Deutscher OL-Verband (über Microsoft Teams) ANNE: Infos und Anmeldung
30.01.25 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 ANNE: Infos und Anmeldung
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 ANNE: Infos und Anmeldung
29.04.24 20:00 Uhr online	Prävention im Sport	Gudrun Englmaier	Betreuer:innen, Trainer:innen, Funktionär:innen	Auffrischung, Aktuelle Themen (tba) ANNE: Infos und Anmeldung
Weitere Vorschau/ Ideen	<ul style="list-style-type: none"> • Physische Trainingsmethoden • Bahnlegungsfortbildung – praktische Anwendung • Social Media Auftritt • Kartenzeichen 			
Zusatz (dt. OL- Verband)	12.11.2024 20.00-22.15 Daniel Klauser (Trainer M. Kyburz) Physisches Training im OL (selbe Fortbildung wie ÖFOL im vergangenen Jahr) 25.11.2024 19.00-21.15 Raul Ferra (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 Friedmar Richter (USV TU Dresden) The Art of Analysis - mit den richtigen Tools mehr erreichen 19.12.2024 20.00-21.00 Bojan Blumenstein (Nydalens SK, OSC Kassel) – Bahnlegung für gute Sprinttrainings 08.01.2025 19.00-20.30 Jeppé Ruud – Training – Norwegian Method 15.01.2025 20.00-22.00 Gion Schnyder – Lernen von erfolgreichen, aber materiell und finanziell schwach aufgestellten Nationen (z.B. EST)			Bei Teilnahmewunsch ein E-Mail an ausbildung@oefol.at 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