

Save the date !!!!!

T r a i n e r t a g u n g 2025

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Ruderkameradinnen und Ruderkameraden!

Der Österreichische Ruderverband ersucht um Vormerkung des Termines für die Trainertagung 2025 für das Wochenende Samstag, 29.11.25 und Sonntag, 30.11.25, welche in Linz stattfinden wird.

Folgende Themen sind geplant:

- a) Ruderleitbild- Präsentation des finalen Österreichischen Ruderleitbildes, welches in den letzten zwei Trainertagungen erarbeitet wurde
- b) Sebastian Baranzano - Einblicke in das norwegische Trainingssystem
- c) Theresa Stöbich – Verletzungsprävention im Rudersport – mit speziellem Augenmerk auf rib stress fracture und lower back pain
- d) sowie viele weitere interessante Vorträge unter anderem zu den Themen Krafttraining, Periodisierung von Krafttraining im Rudersport

Die genaue Abfolge, weitere Informationen, Einladung etc. werden rechtzeitig ausgeschickt.

Mit sportlichen Grüßen

Österreichischer Ruderverband

Andrea Anselm e.h.
Geschäftsstelle

Mitglied des Österreichischen Olympischen Comités und des Österreichischen Paralympischen Committees