

INFOSHEET

2022 SPORT SYMPOSIUM BODENSEE

05. - 07. MAI

**DIGITALER TAG
PRAXIS- & THEORIETAG
VERBANDSTAG**

NEED FOR SPEED

MEHR EFFIZIENZ DURCH SCHNELLIGKEIT

WAS IST DAS SPORTSYMPOSIUM?

Das Sportsymposium ist das jährliche Highlight im Rahmen einer Zusammenarbeit in der Trainer*innenfortbildung rund um den Bodensee. Die Veranstaltung ist Teil des Projektes „Vernetzung von Sporttrainer*innen und Sportverbänden am Bodensee“ mit unseren Partnern, dem Landessportverband Baden-Württemberg und dem Olympischen Committee in Liechtenstein. Die Themen der Fortbildungen sind ausgerichtet auf (Nachwuchs-) Trainer*innen und Übungsleiter*innen aus der Bodenseeregion (Österreich, Deutschland, Schweiz und Liechtenstein).

DAS FORMAT

Das Sportsymposium Bodensee findet 2022 zum vierten Mal statt. Nach zwei physischen Veranstaltungen in den Jahren 2018 und 2019 und einem digitalen Event 2021, gehen wir mit einem hybriden Veranstaltungsformat ins Jahr 2022:

- **Donnerstag:** Digitaler Tag mit Onlinevorträgen von internationalen top Speaker*innen
- **Freitag:** Praxis- und Theorietag mit Vorträgen und interaktiven Workshops von Expert*innen vor Ort in Bregenz. Anschließend gibt es ein gemeinsames Abendessen mit einem Impulsreferat der Special Guests - den Olympiamedaillengewinnern Johannes Stolz und Alessandro Hämmerle
- **Samstag:** Verbandstag, bei dem Expert*innenwissen von den Trainer*innen und Funktionär*innen der Vorarlberger Verbände vermittelt wird

DAS THEMA

“Need for Speed – mehr Effizienz durch Schnelligkeit”

Sekundenbruchteile können über Sieg oder Niederlage entscheiden. Schnell wahrnehmen, schnell reagieren, schnell agieren – neben der Schnellkraft die wichtigsten Komponenten, um dem*der Gegner*in einen Schritt voraus zu sein. Gut ausgeprägte Schnelligkeitskomponenten als absolute Gamechanger in nahezu allen Sportarten. Need for Speed – mehr Effizienz durch Schnelligkeit. Ein Wochenende mit Vorträgen, Workshops und Insights zum Thema Schnelligkeit in all seinen Facetten.

DAS PROGRAMM

DONNERSTAG, 05.05.2022		FREITAG, 06.05.2022		SAMSTAG, 07.05.2022	
DIGITALER TAG		PRAXIS- UND THEORIE TAG		VERBANDSTAG	
9:50 - 10:00 Uhr	Begrüßung			09:00 – 12:00 Uhr	Paralell stattfindende Workshops: - Skiverband - Leichtathletikverband - Ballsport - Kampfsport
10:00 – 10:40 Uhr	Vortrag 1: „Trainingsplanung - Maximalkraft als Grundlage der Schnelligkeit“ Alexander Pürzel	10:30 - 10:45 Uhr	Begrüßung		
	<i>Pause und Produktpräsentation „k-BOX“</i>	10:45 – 12:15 Uhr	Workshop 1: „Testing, analysing and programming Speed“ Mike Young		
11:20 – 12:00 Uhr	Vortrag 2: „Untouchable - Agilitätstraining zwischen Hoffnung und Realität“ Daniel Kadlec		<i>Pause</i>		
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagspause	12:45 – 14:15 Uhr	Workshop 2: „Die Entwicklung von Schnelligkeit und Kraft im Athletiktraining“ Carson Patterson		
13:00 – 13:40 Uhr	Vortrag 3: „Potentiale von Autoregulation und Digitalisierung im Krafttraining“ Marcel Blaumann		<i>Pause</i>		
	<i>Pause und Produktpräsentation „vmax“</i>	14:45 – 16:15 Uhr	Workshop 3: „Haus der Schnelligkeit“ Adrian Rothenbühler		
14:20 – 15:00 Uhr	Vortrag 4: „Schnelligkeit beginnt im Kopf“ Steffen Tepel		<i>Pause</i>		
	<i>Pause</i>	ab 17:00 Uhr	Abenveranstaltung: Special Guests Johannes Strolz und Alessandro Hämmerle		
15:45 – 17:15 Uhr	Vortrag 5: tba				

DIE ANMELDUNG

Die Anmeldung ist auf der Webseite **www.sportsymposium.at** möglich. Es gibt drei buchbare Packages:

- 3 Tage (Donnerstag, Freitag und Samstag) inkl. Abendveranstaltung (Abendessen und Vorträge Special Guests):
€ 219,00 pro Teilnehmer*in
- 2 Tage (Donnerstag und Freitag) inkl. Abendveranstaltung (Abendessen und Vorträge Special Guests):
€ 189,00 pro Teilnehmer*in
- 1 Tag (Verbandstag am Samstag):
€ 49,00 pro Teilnehmer*in