

Anmeldung

Name:

Vorname:

Adresse:

.....

Verband:

Funktion:

e-mail:

Anmeldungen bis **Montag, 6. Sept. 2010** an:

- IG Baselbieter Sportverbände
Postfach, 4106 Therwil
- direkt auf www.ig-sport-bl.ch

Ein Gemeinschaftsprojekt von

**IG Baselbieter Sportverbände • Sport Basel
Sportamt Baselland • Sportamt Basel-Stadt**

Einladung zum 25. Trainertreff Regio Basel

*Sonntag, 12. Sept. 2010
10:15 – 15:30 Uhr*

*Aula Sportanlagen Tannenbrunn,
Sissach*

Belastung / Überlastung

*Trainingsplanung und
sportmedizinische Aspekte*

*Der Trainertreff findet im Rahmen des **Schweiz.
Finals Leichtathletik-Mannschafts-Mehrkampf** statt.
Zum Besuch der Wettkämpfe sind alle Teilnehmer
herzlich eingeladen.*

Tagesthema

Belastung / Überlastung:

Trainingsplanung und sportmedizinische Aspekte

10.15 h	Begrüssung	Philipp Schmid****
10.20 h	Einführung ins Thema: Belastung und Regeneration im harmonischen Zusammenspiel	Philipp Schmid
10.45 h	Referat 1: Belastungsdossierung in einer Trainingsplanung am Beispiel des leichtathletischen Mehrkampfes	Adrian Rothenbühler*
12.00 h	gemeinsames Mittagessen offeriert aus Anlass des 25. Trainertreffs Regio Basel	
13.30 h	Referat 2: Überlastungsschäden aus sportmedizinischer Sicht und deren Prävention	Crossklinik Basel*** und Tobias Holliger**
15.15 h	Schlusswort inkl. Zusammenfassung	Philipp Schmid

* **Adrian Rothenbühler** ist Disziplinenchef (Nationaltrainer) Mehrkampf von Swiss Athletics und Trainer von Linda Züblin (Siebenkampf).

** **Tobias Holliger** ist Physiotherapeut, Sportlehrer und Dozent für Leichtathletik am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel.

*** Die **Crossklinik** ist Medical Partner des Leichtathletik Leistungszentrum Nordwestschweiz.

**** **Philipp Schmid** ist Chef Leistungssport des Leichtathletik Leistungszentrum Nordwestschweiz.

Was ist der Trainertreff Regio Basel

Zielpublikum

Trainer und Trainerinnen aller Sportarten, Ausbildungs- und Leistungsstufen (primär aus der Region Basel) sowie alle, die Interesse am Treff haben.

Ziel des Treffs

- Vermittlung neusten Wissens rund um Training, Ausbildung und Nachwuchsförderung.
- Information, Motivation, Kontaktpflege.
- Dank an die grosse Arbeit der Trainer und Trainerinnen