



## Allgemeine Trainer\*innen Fortbildung

„Zyklusorientiertes Training im  
(Leistungs-) Sport“

**23.02.2024 Online**

<b>Kurs-ID:</b>	<b>24-30001</b>
<b>Durchführungsort:</b>	<b>Online</b>
<b>Zeitplan:</b>	23. Februar 2024 14:00 – 17:00 Uhr
<b>Zielgruppe:</b>	C, B, und A-Trainer*innen von Turnsport Austria, sowie alle interessierten Personen
<b>Lizenzverlängerung:</b>	Dieser Kurs wird von Turnsport Austria für die allgemeine/spartenübergreifende C-, B- und A-Trainer*innen-Lizenz-Verlängerung im Ausmaß von vier (4) Einheiten anerkannt.
<b>Umfang:</b>	4 UE á 45 Minuten
<b>Referentin:</b>	<b>Mag.<sup>a</sup> Stefanie Andre, Bakk.</b> Mag. Stefanie Andre, Bakk. ist Sportwissenschaftlerin und Trainingstherapeutin mit langjähriger Erfahrung im Bereich Frauengesundheit. Sie unterrichtet evidenzbasiert und praxisorientiert in der D-A-CH Region, betreut Leistungssportlerinnen mit den vorrangigen Zielen die individuelle Leistung zu steigern und gleichzeitig Verletzungen zu reduzieren und arbeitet therapeutisch in der Gynäkologie (Inkontinenz, chronische Beckenschmerzen, Rückenschmerzen, Migräne, Osteoporose usw.).
<b>Anmeldung:</b>	Diese muss <b>bis zum 01.02.2024</b> über das Turnsport Austria-Online-Meldeportal unter: <a href="https://mein.turnsport.at/veranstaltungen/434">https://mein.turnsport.at/veranstaltungen/434</a> erfolgen.



**Kosten:**

**EUR 39,- pro Person**

**Inhalt:**

Der weibliche Zyklus hat Einfluss auf das Wohlbefinden, die Trainierbarkeit von Kraft und Ausdauer, die Leistungsfähigkeit und die Verletzungsanfälligkeit von Frauen, wenn diese nicht hormonell Verhüten. Wer im Einklang mit dem Körper trainiert, kann die hormonell bedingten Hochs während des Zyklus besser nutzen und die Tiefs besser ausgleichen. Wann ist Krafttraining besonders effektiv? Wie können mit zyklusorientiertem Training Beschwerden vorgebeugt bzw. gelindert werden? Welche Trainingsprinzipien sind allgemein - d.h. unabhängig vom zyklusorientierten Training - gültig? Wie unterscheidet sich zyklusorientiertes Training davon? Du möchtest mehr darüber erfahren - meld dich jetzt an!

**Mindestalter:**

Die Teilnahme ist **ab dem vollendeten 15. Lebensjahr** möglich.

**Teilnehmer\*innen:**

mind. 6 Personen  
max. 40 Personen (es gilt das „first-come-first-served-Prinzip“)

**Stornobedingungen:**

Bei Verhinderung ist eine schriftliche Stornierung notwendig. Sollte diese **nach Meldeschluss** bei Turnsport Austria einlangen, wird eine **Stornogebühr von 30 % der Kursgebühr** verrechnet.  
Bei **unentschuldigtem Fernbleiben** vom Kurs werden **keine Kosten refundiert.**

**Kursorganisation:**

**Franziska Gschlad, MSc**  
Leitung der Turnsport-Austria-Akademie  
[franziska.gschlad@turnsport.at](mailto:franziska.gschlad@turnsport.at)  
Tel. 01 5055179-14

Prof. Friedrich Manseder  
Präsident

Mag. Robert Labner  
Generalsekretär