

# Coaching Summit 2026

**BSFZ Obertraun**

Winkl 49, 4831 Obertraun

## 09.10.2026

ab 15.45 - 16.00

Begrüßung

16:00 - 17:30  
Session 1  
Keynote

Langfristige Entwicklung eines Athleten:  
Vom Jugend- zum Spitzensportler mit Simon  
Ehammer und seinem Trainer Yves Zellweger

17:30- 19:00

Abendessen

19:30 - 21:00  
Session 2

Podiumsdiskussion mit Yves Zellweger, Simon  
Ehammer und weiteren Expert:innen:  
„Erfolgsfaktor Trainer:in: Was die Besten  
auszeichnet“

## 10.10.2026

07:30 - 08:30

Frühstück

08:30 - 11:30

Workshop Block #1

11:30 - 13:00

Mittagessen

13:00 - 16:00

Workshop Block #2

16:00

Offizielles Ende mit anschließender  
Fragerunde

# Workshops:

Thema	Inhalte	Referent:in
<b>Female Athlete</b>	<p><b>Weibliche Physiologie &amp; Training</b> Einblicke in Zyklus, Hormone und deren Einfluss auf Trainingssteuerung, Belastung und Regeneration im Leistungssport.</p> <p><b>Leistungsfähigkeit &amp; Gesundheit</b> Fokus auf Athletinnengesundheit, Verletzungsprävention und den Umgang mit Energieverfügbarkeit (RED-S).</p> <p><b>Kommunikation &amp; Trainer–Athletin Beziehung</b> Praxisnahe Strategien für sensible Kommunikation, Vertrauensaufbau und individuelle Betreuung im Trainingsalltag.</p>	Dr. Antje PEUCKERT Marc PHILIPPE
<b>Langhantel-training</b>	Praxisorientierter Workshop zur richtigen Bewegungsausführung und methodischen Anleitung von Kniebeugen, Deadlifts, Umsetzen und Reißen im leistungsorientierten Krafttraining.	Thomas STROBL
<b>Krafttraining für Kinder</b>	Dieser Workshop richtet sich an die Altersklassen U12-U16 Weitere Infos folgen	Oliva RAFFELSBERGER Tamara NORZ Lukas JAGERSBERGER
<b>Lauf</b>	Infos folgen	Jennifer SCHUSTER-WENTH
<b>Neuroathletik-training</b>	<p><b>Einblicke in das Neuroathletik-Training</b> Neuroathletik ist eine Trainingsmethode, die das Gehirn und das Nervensystem als zentrale Steuerungselemente von Bewegung nutzt, um Leistung zu steigern, Schmerzen zu lindern und Verletzungen vorzubeugen. Sportwissenschaftler Christoph Ranz wird in Theorie und Praxis Einblicke geben und erklären, warum es Sinn macht, das sensorische System ins Training zu integrieren. Es gibt mehr reflexive Stabilität, mehr Transfer in die Performance und dient zur Verletzungsprophylaxe. Neuroathletik-Training bedeutet, Stabilitraining, das mehr den sportlichen Anforderungen entspricht, Gleichgewichtstraining, Augentraining u.v.m.</p>	Christoph RANZ, MSc

Am Samstag stehen aus diesen Themen zwei Workshops zur Auswahl, die sich jeweils am Vor- und Nachmittag wiederholen (Ausnahme: Neuroathletiktraining).  
Pro Workshop stehen maximal 15 Plätze zu Verfügung.

08:30 - 11:30	Female Athlete	Langhantel-training	Krafttraining für Kinder	Lauf	Neuroathletiktraining <b>(AUSGEBUCHT)</b>
11:30 - 13:00	Mittagessen				
13:00 - 16:00	Female Athlete	Langhantel-training	Krafttraining für Kinder	Lauf	ÖLV Coaches Meeting*

\* ausschließlich für hauptamtliche Trainer:innen des ÖLV