

Ausschreibung und Einladung zum Frame Running Workshop für Sportler:innen & Trainer:innen

Ort: Universitäts- und Landessportzentrum Salzburg-Rif
Hartmannweg 4-6, 5400 Hallein

Datum: Freitag, 9. Mai – Sonntag, 11. Mai 2025

Uhrzeit: Freitag, 14:00 Uhr bis Sonntag, 11:30 Uhr

Zielgruppe: Sportler:innen mit Beeinträchtigung, Trainer:innen und Interessierte am FR

Veranstalter: Österreichischer Behindertensportverband / Kompetenzgremium
Cerebralparetikersport

Kursleitung: Christa Grabher

Frame Running – Ein Sport für alle!

Frame Running ist eine dynamische Sportart, die Menschen mit motorischen Einschränkungen neue Bewegungsmöglichkeiten eröffnet. Mithilfe eines speziellen dreirädrigen Laufrahmens können Sportler:innen mit und ohne Gehfähigkeit laufen und sprinten, ihre Mobilität verbessern und ihre Ausdauer trainieren.

Inhalte des Workshops:

Training für Sportler:innen

- Individuelles Ausprobieren und Erlernen der Frame-Running-Technik
- Praktische Übungen zur Verbesserung von Koordination und Ausdauer
- Interaktives Training mit professionellen Coaches

Theorie & Praxis für Trainer:innen

- Einführung in das Training mit dem Frame Runner
- Anpassung der Geräte an unterschiedliche Bedürfnisse
- Techniken zur Leistungssteigerung und Förderung der Mobilität
- Sicherheitsaspekte & praktische Tipps für das Coaching



**Mehr Sport als man glaubt
... und mehr als nur Sport**

Anmeldung & Teilnahme:

Die Teilnahme ist kostenlos, jedoch ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Bitte melde dich bis spätestens Montag, 28. April 2025 per Mail unter der Adresse grabher@obsv.at an.

Wir bitten um Angabe folgender Informationen:

Name, Adresse, Geburtsdatum, Teilnahme als Sportler:in oder Trainer:in

Unterkunft, Anreise und Verpflegung:

Diese sind selbst zu organisieren und zu finanzieren. Empfohlene Unterkünfte:

- Gasthof Schorn: <https://www.gasthofschorn.at/de/>
- Gasthof Sallerhof: <https://www.sallerhof.com/>
- Gasthof Brückenwirt: <https://www.brueckenwirt.at/>

Kontakt für Fragen & weitere Informationen:

Christa Grabher

E-Mail: grabher@obsv.at

Telefon: +43 664 5581378

Haftung: das Kompetenzgremium Cerebralparetikersport und der ÖBSV übernehmen keine Haftung für etwaige Verletzungen, Schäden etc.

Mit der Anmeldung zur Veranstaltung, stimmst Du der Speicherung und Verarbeitung Deiner personenbezogenen Daten, sowie der Veröffentlichung von Fotos, Bild- und Tondokumenten mit Namensnennung im ÖBSV zu. Nähere Informationen zur Datenverarbeitung sowie der Hinweis auf Dein Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung und Einschränkung der Verarbeitung der Daten sind dem Beiblatt zu entnehmen.

Mit der Anmeldung werden alle Bedingungen anerkannt!

Wir freuen uns auf einen spannenden und lehrreichen Workshop mit euch!

Mit sportlichen Grüßen

Bettina Mössenböck
KGC Vorsitzende

Christa Grabher
BIC West/KGC

**Mehr Sport als man glaubt
... und mehr als nur Sport**

Ablauf des Frame Running Workshops

Freitag, 9. Mai 2025

- 14:30 Uhr – Begrüßung, Einführung, erste Trainingseinheit, Sportanlage Salzburg-Rif
- 17:30 Uhr – Check-in im Hotel
- 18:30 Uhr – Gemeinsames Abendessen (Ort wird noch bekanntgegeben)

Samstag, 10. Mai 2025

- 07:30 Uhr – Frühstück
- 09:00 Uhr – Zweite Trainingseinheit (ca. 2 Stunden)
- 12:00 Uhr – Mittagessen
- 15:00 Uhr – Dritte Trainingseinheit (ca. 1,5 Stunden)
- 16:30 Uhr – Pause
- 17:00 Uhr – Vierte Trainingseinheit (ca. 1 Stunde): Krafttraining mit Pilates, Theraband, Smoveys, Dehnen
- 20:00 Uhr – Abendessen

Sonntag, 11. Mai 2025

- 07:30 Uhr – Frühstück
- 09:00 Uhr – Fünfte Trainingseinheit (ca. 2 Stunden)
- 11:30 Uhr – Abschluss (eventuell gemeinsames Mittagessen)