

## DEU FORTBILDUNG 2025

### „Athletik und Belastungsmanagement für nachhaltigen Erfolg im Eiskunstlauf“

DEU-TrainerInnen mit DOSB-Lizenz C- / B- und A-Leistungssport  
Zeitplan 04.04.-06.04.2025

**Freitag, 04.04.2025**

Uhrzeit/ Ort	LE	Thema	Referenten
<b>Anreise &amp; ggf. Check-In bis 15 Uhr</b>			
15:00 Uhr / SR 11		Begrüßung, Housekeeping, Führungszeugnisvorlage <b>Ekaterina Balasuriya &amp; Sarah Löhle-Güler</b>	
15:30 – 17:00 / SR 11	2 LE	Modul 1 (Teil 1)	Philipp Stärz, Myriam Turgay-Leuenberger
<b>17:00-17:15</b>		<b>Kaffeepause</b>	
17:15 – 18:45 / SR 11	2 LE	Modul 1 (Teil 2)	Philipp Stärz, Myriam Turgay-Leuenberger
<b>19:00-19:45 / Speisesaal</b>		<b>Abendessen</b>	

**Samstag, 05.04.2025**

Uhrzeit/ Ort	LE	Thema	Referenten
<b>08:30 – 09:15 / Speisesaal</b>		<b>Frühstück</b>	
10:30 – 12:00 / SR 11	2 LE	Modul 2 (Teil 1)	Yves Schwantner
<b>12:45 – 13:30 / Speisesaal</b>		<b>Mittagessen</b>	
14:00 – 15:30 / BSH 1	2 LE	Modul 2 (Teil 2)	Yves Schwantner
<b>15:30 – 15:45</b>		<b>Kaffeepause</b>	
15:45 – 17:15 3.1 SR 11 3.2 BSH 1	2 LE	Modul 3 (Teil 1)	3.1. Tilia Udelhoven 3.2. Nolan Seegert, Pylyp Zalevskiy
<b>17:15-17:30</b>		<b>Kaffeepause</b>	
17:30 – 19:00 (3.2 bis 18:15) 3.1 SR 12 3.2 BSH 1	3.1: 2 LE 3.2: 1 LE	Modul 3 (Teil 2)	3.1. Carolina Chon 3.2. Nolan Seegert, Pylyp Zalevskiy
<b>19:15 – 20:00 / Speisesaal</b>		<b>Abendessen</b>	
<b>20:00 Uhr / Saal Gebäude 10</b>		<b>Tanzaufführung der Paare (alle sind eingeladen)</b>	

**Sonntag, 06.04.2025**

Uhrzeit/ Ort	LE	Thema	Referenten
<b>08:15 – 09:00 / Speisesaal</b>	<b>Frühstück</b>		
09:00 – 09:45 / SR 11	1 LE	Modul 4 (Teil 1)	Philipp Stärz, Myriam Turgay-Leuenberger, Yves Schwantner
<b>09:45 – 10:00</b>	<b>Pause &amp; Raumwechsel</b>		
10:00 – 12:15 / KR 1	3 LE	Modul 4 (Teil 2)	Philipp Stärz, Myriam Turgay-Leuenberger, Yves Schwantner
<b>12:45 – 13:30 / Speisesaal</b>	<b>ENDE - Offizielle Verabschiedung</b> <b>Mittagessen</b>		

**Module:**

Modul 1: Belastungsmanagement

Modul 2: Neurozentriertes Athletiktraining

Modul 3.1:

A) Ausgewogene Energiebilanz für leistungsfähige Sportler\*innen

B) Förderung der mentalen Widerstandfähigkeit und Belastbarkeit von Eiskunstläufern

Modul 3.2: Hebungen für Eistanz &amp; Paarlauf

Modul 4: Spezifisches Kraft - und Athletiktraining

**Räume:**

SR 11: Seminarraum 11

SR 12: Seminarraum 12

BSH 1: Ballspielhalle 1

KR 1: Kraftraum 1

**Änderungen bleiben vorbehalten.**

Stand der Bearbeitung: 19.03.2025