

**Höher!  
Schneller!  
Weiter!**

**SYMPOSIUM  
für Ausdauersport  
27. bis 29. August 2010**

AVIVA Ressort  
St. Stefan am Walde (OÖ)

„Um langfristig Erfolge zu erzielen, ist es wichtig, immer wieder mal zu analysieren, wo man steht, wohin man sich entwickeln möchte und welche Möglichkeiten es dazu gibt - das gilt sowohl im täglichen Business als auch im Sport. Wie schaut ein effizientes Training aus? Wie geht man mit Sportverletzungen um? Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die persönliche Leistung? All das und noch viel mehr werden anerkannte Experten bei diesem Symposium beleuchten, bei dem sicherlich auch der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz kommen wird. Ich wünsche allen Teilnehmern dieses Symposiums viele wertvolle neue Erkenntnisse, ein unterhaltsames Zusammensein mit Gleichgesinnten und ein verletzungsfreies Sportleben.“

Dr. Franz Gasselsberger, MBA



In der Trainingswissenschaft für Ausdauersport konnten in den letzten Jahren in unterschiedlichen Fachgebieten wichtige Erkenntnisse und Erfahrungen gewonnen werden.

Wir laden Trainer, Lehrwarte, Hobby- und Leistungssportler ein, sich darüber aus Expertenhand zu informieren.

Die versiertesten Trainer, Ärzte und Sportwissenschaftler Österreichs werden ihr Know-how präsentieren: Vom Krafttraining über Ausdauertraining, Ernährung und Leistungsdiagnostik bis hin zu spezifischen Trainingsmethoden zur Leistungsoptimierung. Ergänzt wird das Programm um Activeinheiten und Know-how zu Organisation und Vermarktung.

Ziel ist es, Sportler zukünftig noch besser bei ihrer Leistungs-Optimierung zu unterstützen. Mit einer Trainingsgestaltung, die die langfristige körperliche Gesundheit und Fitness der Sportler im Auge behält.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Maximilian Karlsböck & das Team von maxfitness

**Ehrenschutz:**

Dr. Franz Gasselsberger, MBA

*Generaldirektor der Oberbank AG*

Dir. Johannes Kainberger, MBA MPA

*Direktor und Geschäftsführer der Body&Health Academy GmbH*

*Präsident des Österreichischen Gesundheits- und Sozialforums*

**Teilnehmerbeitrag:**

**3 Tage: 275,-**

**2 Tage: 195,-**

**1 Tag (Samstag): 115,-**

**1 Tag (Freitag, Sonntag): 105,-**

Anmeldeschluss (Zahlungseingang): Freitag, 20. August 2010 | Frühbucherbonus bei Anmeldung und Zahlung bis 31. Juli 2010: 5%

Im Teilnehmerbeitrag sind Seminarteilnahme und Teilnehmerunterlagen inkludiert. Nicht inkludiert sind Mittag- bzw. Abendessen, Getränke, Besuch des Wellnessbereiches und Übernachtungskosten.

▶ **SEMINARORT:**

Hotel AVIVA\*\*\*\*

4170 St. Stefan am Walde

OÖ, Österreich

▶ **ANMELDUNG UND INFORMATION:**

Maxfitness gesundheitszentrum

Sportpark 1, A-4111 Walding

Telefon +43 (0) 7234 85600 Fax: 85600-20

E-Mail: [studio@maxfitness.at](mailto:studio@maxfitness.at)

WEB: [www.maxfitness.at](http://www.maxfitness.at)

▶ **BANKVERBINDUNG:**

Oberbank BLZ 15000

Konto-Nummer: 721056711

IBAN: AT691500000721056711

BIC: OBKLAT2L

▶ **ZIMMERBUCHUNG:**

Hotel AVIVA\*\*\*\*

Tel: +43 (0) 7216 37600

E-Mail: [info@hotel-aviva.at](mailto:info@hotel-aviva.at)

WEB: [www.hotel-aviva.at](http://www.hotel-aviva.at)

# PROGRAMM SYMPOSIUM

**Höher!  
Schneller!  
Weiter!**

Fr, 27.8.2010	Lobby	Seminarraum 1	Seminarraum 2	Seminarraum 3	Aktiveinheit
12.00 - 14.00	Check-In				
14.00 - 14.30		<b>Höher! Schneller! Weiter! 3 Tage im Zeichen des Ausdauersports</b> <i>Maximilian Karlsböck</i>			
14.30 - 16.00		<b>Trainingssteuerung mit Laktat und sportmedizinische Begleituntersuchungen</b> <i>Dr. Alfred Fridrik</i>	<b>Kniebeschwerden aus der Sicht des Osteopathen</b>  <i>Hans Meirhofer</i>		<b>Aquajogging</b> Schwimmbad  <i>Maximilian Karlsböck</i>
16.00 - 16.30	Pause				
16.30 - 18.00		<b>Nichtmedikamentöse Therapie von Sportverletzungen</b> <i>Dr. Andreas Scheuer</i>	<b>Trainingsaufzeichnung und Dokumentation</b>  <i>Mag. Walter Wiesinger</i>	<b>Vom Sportler zum Trainer durch Erfolge!</b>  <i>Hubert Gantioler</i>	<b>Krafttraining</b> Fitnessraum  <i>Maximilian Karlsböck</i>
18.00 - 20.00	Abendessen				
20.00 - 21.30		<b>Trainingsteuerung für Ausdauersportarten mit Schwerpunkt Periodi- sierung im Hobby- und Leistungssport</b> <i>Mag. Romuald Schönfeld</i>			
ab 21.30	AVIVA Disco				
Sa, 28.8.2010	Lobby	Seminarraum 1	Seminarraum 2	Seminarraum 3	Aktiveinheit
9.00 - 10.00	Check-In				
10.00 - 10.30		<b>Ausdauerpool Austria</b> <i>Mag. Dagmar Kuttelwascher</i>			
10.30 - 12.00		<b>Ernährung und Regene- ration im Hobby- und Leistungssport</b>  <i>Max Mittermayr</i>	<b>Richtiges Muskeltiming in Theorie und Praxis</b>  <i>Otto Eder</i>	<b>Wie trainiere ich meine Kunden – rechtlich - rich- tig? Ausgewählte Fragen zur Vermeidung von Haftungsproblemen</b> <i>Mag. Hartmut Gräf</i>	<b>Kraft-Ausdauer-Training im Wasser</b> Schwimmbad  <i>Maximilian Karlsböck</i>
12.00 - 13.30	Mittagessen				
13.30 - 15.00		<b>„Sinn und Unsinn im Ausdauersport - Durch gezieltes Training zum Erfolg“</b> <i>Dr. Stefan Hainzl</i>	<b>Leistungssteigerung durch Gehirnintegration</b>  <i>Regina Leibetseder</i>		<b>Skike-Technik</b> Hotel-Eingang  <i>Otto Eder</i>
15.00 - 15.30	Pause				
15.30 - 17.00		<b>Biomechanik im Ausdauersport</b>  <i>Maximilian Karlsböck</i>	<b>Muskelfunktion: Test und Training</b>  <i>Herwig Bremberger</i>	<b>Eventorgansation</b>  <i>Ewald Tröbinger</i>	<b>Core-Trainings mit Aerotep</b> Gymnastiksaal, max. 20 TeilnehmerInnen <i>Max Mittermayr</i>
17.00 - 17.30	Pause				
17.30 - 19.00		<b>Spezielle Trainingsplanung im Bike- und Radsport</b> <i>Karl Hammerschmid</i>	<b>Trainingsplanung im Laufsport</b> <i>Maximilian Karlsböck</i>		
19.00 - 21.00	Abendessen				
ab 21.00	AVIVA-Disco				
So, 29.8.2010	Lobby	Seminarraum 1	Seminarraum 2	Seminarraum 3	Aktiveinheit
9.00 - 10.00	Check-In				
10.00 - 10.30		<b>Sport im Verein</b> <i>Mag. Jürgen Berger</i>			
10.30 - 12.00		<b>Auf der Suche nach dem entscheidenden Vorteil</b>  <i>Robert Weinhofer</i>	<b>Volle Power durch optimale Regeneration</b> <i>Anja Schreiber &amp; Markus Henisch</i>		<b>Yoga zur Leistungssteige- rung im Ausdauersport</b> Gymnastiksaal <i>Claudia Wöss</i>
12.00 - 13.30	Mittagessen				
13.30 - 15.00		<b>Triathlontraining vom Anfänger zum Leistungs- sport, vom „Sprinter“ zum „Ironman“</b> <i>Mag. Thomas Doblhammer</i>	<b>Sportartspezifisches Krafttraining</b>  <i>Maximilian Karlsböck</i>		<b>„Optimierung der Sitzpo- sition“</b> Hotellhalle  <i>Robert Weinhofer</i>
15.00	Ende der Veranstaltung				

# DIE REFERENTEN:

<b>Mag. Jürgen Berger</b>	Landesgeschäftsführer Sportunion OÖ
<b>Herwig Bremberger</b>	Staatl. gepr. Fitnesstrainer; Referent an div. Ausbildungsakademien
<b>Otto Eder</b>	skike-Erfinder, Sportartikelentwickler und Leiter der skike-Schule Austria
<b>Mag. Thomas Doblhammer</b>	Sportwissenschaftler und Schwimmlehrwart
<b>Dr. Alfred Fridrik</b>	Allgemeinmediziner und Sportarzt, sportmedizinische Untersuchungsstelle des Landes OÖ und des IMSB, Verbandsarzt und Antidopingbeauftragter der Ö.Triathlon- und des OÖ.Leichtathletikverbandes
<b>Hubert Gantioler</b>	Extremsportler (Triathlon und Ultralangstreckenlauf ); Weltrekorde im Höhenlanglauf und Berglauf. Trainer und Betreuer von Gesundheitssportlern und Weltmeistern; Referent an der Body & Health Academy.
<b>Mag. Hartmut Gräf</b>	Betreiber einer Rechtsanwaltskanzlei in Kirchdorf/Krems, staatlich geprüfter Lehrwart für Fitness und Teakwondo
<b>Dr. Stefan Hainzl</b>	Arzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin, Akupunktur, Chirotherapie, Neuraltherapie & Osteopathie; ÖSV-Teamarzt Skisprung und Nordische Kombination
<b>Karl Hammerschmid</b>	Landestrainer des oö. Radsportverbandes
<b>Maximilian Karlsböck</b>	Geschäftsführer maxfitness gesundheitszentrum, Obmann Ausdauerpool Austria, Trainer
<b>Mag. Dagmar Kuttelwascher</b>	Marketing Ausdauerpool Austria
<b>Regina Leibetseder</b>	Gehirn-Integrations-Kinesiologin, gewerbl. Heilmasseurin
<b>Hans Meirhofer</b>	Dipl. Physiotherapeut und Osteopath; Betreuer zahlreicher Spitzensportler wie David Coulthard, Markus Hipfl, Merlyne Ottey, Marc McKoy, Ursula Sinzinger etc.
<b>Max Mittermayr</b>	Staatl. gepr. Diplom-Fitnesstrainer, dipl. Ernährungsberater und Vitalstoffexperte; Betreuer zahlreicher Staats- und Weltmeister; Referent an div. Ausbildungsstätten
<b>Dr. Andreas Scheuer</b>	Allgemeinmediziner mit den Schwerpunkten Akupunktur, Neuraltherapie und manuelle Medizin bei Sportverletzungen und Schmerzen im Bewegungsapparat; Lehrbeauftragter für Akupunktur
<b>Mag. Romuald Schönfeld</b>	Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung von Ausdauersportlern; Sportwissenschaftlicher Leiter der Body&Health-Akademien OÖ, Wien, Graz und Dornbirn; Trainer im ÖRV, OÖRV und der Skihandelsschule Schladming
<b>Anja Schreiber &amp; Markus Henisch</b>	Betreiber einer Praxis für Physiotherapie und ganzheitliche Gesundheit; Sportler
<b>Ewald Tröbinger</b>	Organisator des OMV Linz Donau Marathon; Marathonläufer und Triathlet
<b>Robert Weinhofer</b>	Badminton Übungsleiter, Leichtathletik Lehrwart, akad. Body Vitaltrainer; Bewegungsanalytiker für ASICS International, Intersport Austria und div. Fachhändler; Läufer und Duathlet.
<b>Mag. Walter Wiesinger</b>	SUUNTO Austria
<b>Claudia Wöss</b>	akad. Body-Vital-Trainerin, Yoga-Trainerin