

# EINLADUNG zur Trainertagung des ÖRV

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Ruderkameradinnen und Kameraden!

Der ÖRV lädt herzlich zur Trainertagung 2025 ein

**Termin:** Samstag, 29. November 2025, 09:00-17:00 Uhr  
Sonntag, 30. November 2025, 09:00-13:00 Uhr

**Ort:** Olympiazentrum OÖ, Auf der Gugl 30, 4020 Linz

Von jedem Teilnehmer:in wird eine Seminargebühr von EUR 50,00 eingehoben.

Eine Teilnahme kann nur durch Anmeldung bis **Montag, 10. November 2025** unter [a.anselm@rudern.at](mailto:a.anselm@rudern.at) erfolgen. Nach der erfolgten Anmeldung wird eine Rechnung erstellt, die bis spätestens 24.11.2025 einzuzahlen ist und somit als fixe Reservierung gilt.

Vor Beginn der Veranstaltung am Samstag kann die Seminargebühr in bar bezahlt werden (0830-0900 Uhr).

In der Seminargebühr sind folgende Leistungen enthalten: Teilnahme an der Trainertagung für 2 Tage inkl. allen Vorträgen, Kaffee, Getränke (Mineralwasser und Saft) sowie Mehlspeise in den Pausen, Mittagsessen am Samstag (3 Gänge).

Es besteht die Möglichkeit direkt im Olympiazentrum OÖ zu nächtigen. Derzeit sind noch 10 Doppelzimmer (mit Einzelzimmerbelegung möglich) frei. Der Preis dafür beträgt im Einzelzimmer EUR 47,90 und im Doppelzimmer/Person EUR 42,60. Reservierungen direkt an [barbara.simon@ooe.gv.at](mailto:barbara.simon@ooe.gv.at)

Mitglied des Österreichischen Olympischen Comités und des Österreichischen Paralympischen Committees

		Samstag, 29.11.2025 Landessportzentrum OÖ, Auf der Gugl 30, 4021 Linz
09:00		Begrüßung
09:15		Kurt Traer/Christoph Engl/ Wolfgang Sigl "Gesamtüberblick, Rückblick 2025 und Ausblick 2026"
09:30		
09:45		
10:00		Theresa Stöbich "Rib stress fracture" - Ursachen und Prävention
10:15		
10:30		
10:45		
11:00		Kaffeepause
11:15		
11:30		Vinzenz Helmreich "Einführung in das Krafttraining - Trainingsmethodische Grundlagen"
11:45		
12:00		
12:15		
12:30		Mittagspause
12:45		
13:00		
13:00		
13:15		
13:30		
13:45		Vinzenz Helmreich "Periodisierung im Krafttraining"
14:00		
14:15		
14:30		
14:45		
15:00		Kaffeepause
15:15		
15:30		
15:45		Vinzenz Helmreich "Praktische Beispiele zur Methodik des Krafttrainings im Rudersport"
16:00		
16:15		
16:30		Pause
16:30		Vinzenz Helmreich "Q+A, Erfahrungsberichte und Fallbeispiele"
16:45		
		Sonntag, 30.11.2025
09:00		
09:15		
09:30		Sebastian Baranzano "The Norwegian Rowing System"
09:45		
10:00		Kaffeepause
10:15		
10:30		
10:45		
11:00		Sebastian Baranzano "Individualisierung statt Selektion: Der langfristige Aufbau von Talente"
11:15		
11:30		
11:45		
12:00		
12:15		
12:30		
12:45		Q + A - Raum für gemeinsame Diskussion
13:00		



**ÖSTERREICHISCHER  
RUDERVERBAND**

Mitglied des Österreichischen Olympischen Comités und des Österreichischen Paralympischen Committees