

Trainertagung 2025

29.11.-30.11.2025 Oberhaching

1. Ort und Termin

- **Ort:** Sportschule Oberhaching, Im Loh 2, 82041 Oberhaching (siehe Infos zur [Lage/Anreise](#))
- **Beginn:** Samstag, 29. November 9:30 Uhr
- **Ende:** Sonntag, 30. November 15:30 Uhr

2. Das erwartet euch

- Spannende Vorträge zu verschiedenen Themen des Sports
- Interessante Workshops und neue Inputs durch externe Referentinnen und Referenten
- Gelegenheit für einen Austausch untereinander, auch mit Landestrainer*innen
- Gemeinsames Mittag- und Abendessen

3. Zielgruppe

- Alle interessierten Trainer*innen mit und ohne Lizenz in Bayern
- Trainer*innen anderer Landesverbände
- Vertreter*innen anderer Sportarten

4. Anmeldung

- Die Teilnahme ist kostenfrei (wir vertrauen auf eure verbindliche Zusage)
- Die Anmeldung erfolgt über diesen Forms-Link: <https://forms.office.com/e/XbYzxJZ6Ct>
- Anmeldeschluss ist der 29. Oktober

5. Unterkunft

- In folgenden Hotels haben wir Übernachtungsplätze reserviert, die ihr unter Angabe des Schlagwortes **“BFB-Trainertagung 2025”** abrufen könnt:
 1. [Hotel Demas](#) / Kosten: 90€ bzw. 130€ mit Frühstück (Doppelzimmer)
E-mail: info@hotel-demas.de
Telefon: +49 89 665 220
 2. [Hotel Weißbräu](#) / Kosten: 154€ mit Frühstück (Doppelzimmer)
E-mail: info@hotel-weissbraeu.de
Telefon: +49 89 6131617
 3. [Apartimo Unterhaching](#) / Kosten: 78€ ohne Frühstück (Doppelzimmer)
E-mail: info@apartimo.de
Telefon: +49 871 97493116
- Bitte kümmert euch eigenständig um Buchung und Bezahlung.
- Die Reservierungen sind bis zum 29. Oktober verfügbar.

6. Programm

Samstag, 29. November

- 9.30 - 10.00 Uhr:** Begrüßung und Einleitung
- 10.00 - 13.00 Uhr:** 3 Workshops zur Auswahl:
- Spaß am Ausdauertraining – Input für die Arbeit mit Kindern (Michael Wilms)
 - Zyklusbasiertes Training: Wie das Training auf den weiblichen Zyklus abgestimmt werden kann, um die Leistung zu optimieren und das Verletzungsrisiko zu verringern (Vertical Physio, Kempten)
 - Stabile Schulter: Ein Vortrag und Workshop zur Stabilisierung der Schulter – wichtig für die Prävention von Verletzungen und die Förderung der Leistung (Vertical Physio, Kempten)
- 13.00 - 14.00 Uhr:** Gemeinsames Mittagessen
- 14.00 - 15.30 Uhr:** Teamgeist trifft Einzelleistung - Erfolgreiches Miteinander im (Individual)- Sport (Dr. Laura Eisenberger)
- 15.45 - 17.15 Uhr:** Workshop zum Thema Ausgleichstraining (Togu)
- 17.30 - 18.30 Uhr:** Was ich die Landestrainer*innen immer schon mal fragen wollte – Möglichkeit zum offenen Austausch unter Trainer*innen
- 18.30 Uhr:** Gemeinsames Abendessen und offener Ausklang

Sonntag, 30. November

- 9.00 - 10.30 Uhr:** Safe Sport: Verantwortung übernehmen - Sicherheit im Sport gewährleisten (Sportpsychologie München)
- 10.30 - 10.45 Uhr:** Kaffeepause
- 10.45 - 12.15 Uhr:** Zwischen Leistung und Selbstzweifel – Essstörungen im Leistungssport: Einblicke durch Kim Bui persönliche Geschichte (Kim Bui, Moderation: Dr. Claudia Baerens-Osterkamp)
- 12.30 Uhr:** Gemeinsames Mittagessen
- 13.30 - 15.30 Uhr:** Leistung beginnt auf dem Teller – Gesund essen im Leistungssport (Dr. Claudia Baerens-Osterkamp)