

40 JAHRE USI

MOVEMENT, EXERCISE & THERAPY SUMMIT

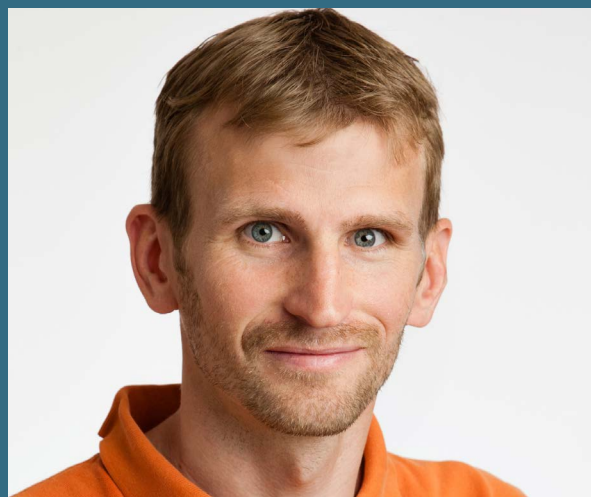


2024

VORWORT



Robert Rassinger



Herzlich willkommen zum "Movement, Exercise and Therapy Summit (METS)"! Das Sport- und Finessevent anlässlich des 40-jährigen Bestehens des Universitätssportinstituts Klagenfurt. Nach dem erfolgreichen Start der Veranstaltung im Vorjahr durch Jan Wilke gibt es im Jubiläumsjahr des Universitätssportinstituts eine Fortsetzung.

In enger Partnerschaft mit dem Fachbereich für Physiotherapie der Fachhochschule Kärnten, dem Olympiazentrum Kärnten und Unterstützung der Pädagogischen Hochschule haben wir ein dynamisches Umfeld zur Austragung des Movement, Exercise and Therapy-Summit geschaffen. Insgesamt stehen fünfzehn praktische Einheiten zur Auswahl, die in drei zeitlichen Schienen angeboten werden. Je nach persönlichen Präferenzen können Sie Ihre bevorzugten Einheiten frei wählen.

Das Thema des Tages: „Digitalisierung im Sport – Chancen und Risiken“ begleitet Sie durch den Tag und endet beim feierlichen Teil in einer spannenden Podiumsdiskussion. Großer Dank gilt den Kooperationspartnern - allen voran den Fachbereichsleiter für Physiotherapie der Fachhochschule Kärnten Michael Suppanz und dem sportlichen Leiter des Olympiazentrums Kärnten Walter Reichel, die aktiv an den Inhalten und Vorbereitungen mitgewirkt haben, um eine Veranstaltung in dieser Form zu ermöglichen.

Die Pädagogische Hochschule Kärnten rundet diese einzigartige Gemeinschaft im Sport ab und unterstützt Sportpädagoginnen und -pädagogen bei der Teilnahme.

Gemeinsam unterstreichen wir die Wichtigkeit von Sport und Bewegung in der Region und fördern die Prävention für bestmögliches Wohlbefinden und Gesundheit.

Mit sportlichen Grüßen,

Robert Rassinger, Leiter des Universitätssportinstituts Klagenfurt

passion of movement

40 JAHRE



Arno Arthofer



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer! Es freut mich außerordentlich, Sie beim Sport- und Finessevent „Movement, Exercise & Therapy“ im Rahmen des 40-jährigen Jubiläums des Universitätssportinstituts Klagenfurt begrüßen zu dürfen. Neben den leidenschaftlichen Diskussionen, inspirierenden Vorträgen und praktischen Workshops, werden Sie hier persönlicher Teil der großen Vielfalt im Sportland Kärnten.

Sport und Bewegung, in all seinen Ausprägungen, ist weit mehr als nur Wettkampf und körperliche Leistungsfähigkeit. Er lehrt uns Werte wie Fairplay, Teamgeist und Durchhaltevermögen, die über das Spielfeld hinaus in unserem täglichen Leben von unschätzbarem Wert sind.

Diese Veranstaltung der USI bietet eine Plattform, um über die neuesten Entwicklungen im Sportbereich zu reflektieren und sich über bewährte Praktiken auszutauschen. Dabei stehen nicht nur die großen Erfolge im Rampenlicht, sondern auch die Herausforderungen und Chancen, mit denen der Sport konfrontiert ist, sei es im Bereich der Gleichberechtigung, der Nachhaltigkeit oder der Technologie.

Ich möchte allen Mitwirkenden meinen herzlichen Dank aussprechen, dass sie ihre Zeit und Expertise mit uns teilen. Ihr Beitrag wird zweifellos dazu beitragen, dass dieses Event zu einem unvergesslichen und erkenntnisreichen Erlebnis wird.

Als Leiter des Olympiazentrum Kärntens ist es mir eine besondere Freude, dass auch wir in diesem Rahmen unsere Expertise aus dem Spitzen- und Leistungssport mit Ihnen teilen können. Es ist stets der Austausch mit Fachleuten, Athletinnen und Athleten, die unsere Arbeit bereichert und voranbringt.

Möge diese Veranstaltung nicht nur Ihr Wissen erweitern, sondern auch Ihre Leidenschaft für Sport und Bewegung neu entfachen und Sie dazu inspirieren, positive Veränderungen im Sportland Kärnten voranzutreiben.

Mein Dank gilt auch dem Veranstalter, das Universitätssportinstituts Klagenfurt, für die Organisation und Durchführung dieses hochkarätigen Events und darf zum 40-jährigem Bestehen nur das Beste wünschen!

Mit sportlichen Grüßen,

Arno Arthofer, Landessportdirektor

VORWORT



Michael Suppanz



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, stellvertretend für den Fachbereich Physiotherapie seitens der FH Kärnten heißen auch wir Sie und euch alle herzlich willkommen zum "Movement, Exercise and Therapy Summit"! Nach den durchweg positiven Erfahrungen unsererseits mit der EXTRA 2023 unter Federführung von Jan Wilke im letzten Jahr freuen wir uns, auch heuer wieder unseren Beitrag leisten zu dürfen.

Über die neue Plattform des "Movement, Exercise and Therapy Summits" haben wir zum 40-jährigen Jubiläum des USI Klagenfurts das zentrale Thema "Digitalisierung im Sport – Chancen und Risiken" gewählt. In unseren angebotenen themenbezogenen Praxisworkshops möchten wir passend zum zentralen Thema aktuelle Evidenz mit Best Practice verknüpfen und so den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Inhalte vermitteln, die unmittelbar in die tägliche physiotherapeutische Praxis integrierbar sind.

Mein besonderer Dank gilt in diesem Jahr unseren Kooperationspartnern, insbesondere Robert Rassinger vom USI Klagenfurt und Walter Reichel vom Olympiazentrum Kärnten, sowie dem Referentinnenteam der angebotenen FH Kärnten Workshops. Gemeinsam wollen wir die Wichtigkeit von Bewegung, Sport und Physiotherapie in unserer Region hervorheben und hoffen langfristig mit unserem "Movement, Exercise and Therapy Summit" eine Plattform bieten zu können, die auf kontinuierlich wachsendes Interesse stößt. Letztendlich geht es darum, Sie und euch als interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer abzuholen und den Ansprüchen einer qualitativ hochwertigen Fortbildung gerecht zu werden.

In diesem Sinne freuen wir uns auf eine gewinnbringende Zeit und verbleiben mit kollegialen Grüßen,

Michael Suppanz, Studiengangsleiter für Physiotherapie an der Fachhochschule Kärnten

passion of movement
40 JAHRE

KOSTEN



TICKETS & ANMELDUNG

Studierende & Bedienstete der Universität Klagenfurt/FH Kärnten/PH Kärnten

€ 39,-/Person/Tagesticket inkl. aller Workshops

Externe Personen

Early Bird bis 30.06.2024 - € 79,-/Person/Tagesticket inkl. aller Workshops
ab 01.07.2024 - €109,-/Person/Tagesticket inkl. aller Workshops

Anmeldung online über unsere Homepage: usi.aau.at



PROGRAMM

Freitag, 27.09.2024



| | | | |
|---------------|---|---|--|
| 08:00 | Registrierung und Check-In | | |
| 08:30 | Begrüßung und Eröffnung | | |
| | Keynote Jan Wilke | | |
| | Hands-On 1 (USI-Turnsaal U.1.08) | Hands-On 2 (USI-Studio U.0.10) | Hands-On 3 (Tennis - Halle Sportunion) |
| | Trends im modernen Athletiktraining Olympiazentrum Kärnten | FH Kärnten | Universität Klagenfurt |
| 09:00 – 09:50 | "Anaerobic Power Reserve" - als Fenster zur individuellen Trainingsplanung der Potentialentwicklung <i>Andreas Martin</i> | Digital gestützte Bewegungsanalyse <i>Sascha Fink</i> | Movement Prep: Funktionelles Aufwärmen im Sport <i>Konstantin Warneke</i> |
| 10:00 – 10:50 | Mental trainieren - sportlich erfolgreich handeln <i>Thomas Brandauer</i> | Herzratenvariabilität in der Schmerzphysiotherapie <i>Michael Suppanz</i> | Speed and agility <i>Ramon Azim</i> |
| 11:00 – 11:50 | Theorie und Praxis in der Trainingssteuerung mit der Cyccess Kraftmessplatte <i>Walter Reichel</i> | "Lift yor Fascia" - Cupping in der Therapie <i>Tamara Auer - Lichtenegger</i> | Yoga als vielseitige Ergänzung in Alltag & Athletentraining <i>Ulrike Atzmüller-Zeilingner</i> |
| 11:50 – 13:00 | Mittagspause | | |
| 13:00 – 13:50 | Regenerationsmanagement im Spitzensport <i>Stefanie Plieschnegger</i> | Visustraining in der Physiotherapie <i>Lisa Winkler</i> | Gamification und Bewegung - digitale und analoge Welt sinnvoll verbinden <i>Michael Omann</i> |
| 14:00 – 14:50 | Der Einsatz verschiedener Airtracks als Alternativ- bzw. Grundlagentraining <i>Anna Bürger</i> | Reha per Mausclick <i>Christoph Oratsch</i> | Firstbeat: Anwendung im Gruppensetting <i>Christoph Rottensteiner</i> |
| 14:50 – 15:30 | Pause | | |
| 15:30 | 40-Jahre USI (HS 1, Z.1.17) | | |
| 16:00 | Podiumsdiskussion, Expertentalk zum Thema: Digitalisierung im Sport - Chancen und Risiken | | |
| ab 17:30 | Open end (Buffet, Musikalische Untermalung von <i>Werner Delanoy</i>) | | |



REFERENT:INNEN

Ulrike Atzmüller-Zeilinger



Ulrike Atzmüller-Zeilinger ist eine erfahrene Yoga- und Pilates-Lehrerin, die ihre Leidenschaft für Bewegung und ganzheitliches Wohlbefinden in ihren Unterricht integriert. Mit jahrelanger Praxis und fundierter Ausbildung hat sie sich auf die harmonische Verbindung von Körper und Geist spezialisiert. Ulrike legt großen Wert darauf, ihre Schüler individuell zu fördern und ihnen Techniken zur Stressbewältigung und zur Verbesserung ihrer körperlichen Fitness zu vermitteln. Ihre einfühlsame und motivierende Art schafft eine angenehme Atmosphäre, in der sich jeder Teilnehmer entfalten kann. Ulrike integriert kreative Bewegungselemente in ihre Kurse und nutzt Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften, um ihre Yoga-Sequenzen noch effektiver und ganzheitlicher zu gestalten. Neben ihrem Unterricht engagiert sie sich auch in der Weiterbildung und Vertiefung ihrer eigenen Kenntnisse, um stets auf dem neuesten Stand der Gesundheits- und Fitnessforschung zu bleiben.

Tamara Auer-Lichtenegger



Tamara Auer-Lichtenegger ist seit 1990 Physiotherapeutin und schloss im Jahr 2010 zudem ein gesundheitswissenschaftliches Masterstudium (Complementary, Psychosocial and Integrated Health Sciences) ab. Schwerpunkte ihrer langjährigen Tätigkeit in eigener Praxis sind myofasziale Behandlungstechniken und die Reflextherapie bei verschiedenen Beschwerdebildern.

Ramon Azim



Ramon Azim ist ausgebildeter Sportlehrer und unterrichtet seit knapp 10 Jahren Bewegung und Sport an Mittelschulen in Wien und Kärnten. Er war 15 Jahre lang erfolgreicher American Football Spieler auf der Position des Linebackers in der ranghöchsten österreichischen Liga AFL bei dem Verein Carinthian Black Lions (vormals Falcons) und dem Wiener Club Danube Dragons. Seine sportlichen Erfolge haben ihn auch viele Jahre zu einem festen Bestandteil des österreichischen Herrennationalteams im American Football gemacht. Als Fundament und integraler Bestandteil seiner jahrelangen Profi-Karriere im American Football hat sich stets sein Fokus auf Strength- and Conditioning Training (mit Schwerpunkt auf ebendiese Sportart) erwiesen. Mit den Vorteilen, die Strength und Agility auf dem Spielfeld bringen, hat er sich seit Beginn seiner Karriere und mittlerweile fast 20 Jahren intensiv beschäftigt und dabei immer neue Ansätze und Methoden erster Hand ausprobiert und perfektioniert.

Thomas Brandauer



Thomas Brandauer, promovierter Sportpsychologe, ist seit 2006 Leiter des sportpsychologischen Kompetenzzentrums am Olympiazentrum Kärnten und berät und betreut dort Leistungs- und Spitzensportler:innen aus Einzel- und Mannschaftssport sowie die Trainer:innen und Teams. Brandauer ist Vorstandsmitglied des Österreichischen Bundesnetzwerks Sportpsychologie (ÖBS) und Lektor für Sportpsychologie an der Universität Klagenfurt. Er leitet das Projekt „Spitzensport und Studium“, das es Top-Athlet:innen ermöglicht, neben dem Sport eine akademische Ausbildung zu erlangen.

REFERENT:INNEN

Anna Bürger



Anna Bürger hat an der Universität Wien Bewegung und Sport sowie Biologie auf Lehramt studiert. Sie ist zertifizierte Kunstturn-Instruktorin und staatlich geprüfte Spezialtrainerin für Athletik und Fitness. An der Pädagogischen Hochschule Kärnten ist sie für die sportliche Ausbildung in der Primarstufe verantwortlich und leitet an der Universität Klagenfurt die Einheiten im Bereich des Geräteturnens. Seit 2018 ist sie die Leiterin des Sommerturntrainings

für die Sportler:innen des Olympiazentrums Kärnten.

Sascha Fink



Sascha Fink hat 2018 das Studium der Bewegungswissenschaften, Gesundheit und Sport am gleichnamigen Institut der Universität Graz abgeschlossen. Sein beruflicher Werdegang zeichnet sich durch die enge Verzahnung von Praxis (Athletiktraining) und Forschung aus. Finks Forschungsschwerpunkt liegt im Rahmen seines Doktorates auf der Erfassung der Bewegungsqualität im Alltag unterschiedlicher Zielgruppen. Seit August 2023

leitet ihr gemeinsam mit Michael Suppanz das Institut für angewandte Bewegungsanalyse der FH Kärnten. Parallel unterstützt Fink als Athletiktrainer Athlet:innen auf nationalem und Weltcup-Niveau (z.B. Rock`n`Roll, Reiten) sowohl mit entsprechenden Know-how aus der Bewegungsanalyse als auch als Motorik-Trainer.

Andreas Martin



Andreas Martin studierte Sportwissenschaften an der Universität Graz und beschäftigte sich in seiner Diplomarbeit mit dem Thema Regenerationsdiagnostik. Nach drei Jahren beim Verein „Gesundheitsland Kärnten“ war Martin ab 2014 Vertragsbediensteter des Landes Kärnten im Sachgebiet Gesundheitsförderung. Seit 2022 ist er am Olympiazentrum Kärnten für die Bereiche Leistungsdiagnostik und Ausdauersport zuständig.

Michael Omann



Michael Omann ist Sportwissenschaftler und brennt dafür, Menschen für einen bewegten Lebensstil zu inspirieren und ihre vollen Gesundheitspotenziale auszuschöpfen. Seine Erkenntnisse und Erfahrungen als Sportwissenschaftlicher, Leiter eines Gesundheitszentrums in Altaussee gibt er mit voller Leidenschaft als Gründer und Geschäftsführer des Health Startups MOVEVO in der betrieblichen Gesundheitsförderung weiter. Mit MOVE-

VO begleitet er zukunftsorientierte Unternehmen spielerisch auf dem Weg zu einer nachhaltig gesunden Unternehmenskultur und Mitarbeiter:innen bei der Entwicklung eines gesunden Lebensstils. Unter dem Einsatz von Gamification brint sein Unternehmen digitale und analoge Welt zusammen und vereinen Teambuilding, Gesundheitsförderung und Arbeitgeber:innenattraktivität.

REFERENT:INNEN

Christoph Oratsch



Christoph Oratsch ist Physiotherapeut, Sportphysiotherapeut und Trainer. Er leitet seit 2020 den Bereich Physiotherapie im Unfallkrankenhaus Klagenfurt am Wörthersee. Neben den physiotherapeutischen Komponenten der Multimodalen Schmerztherapie in Klagenfurt interessiert er sich insbesondere für die Rehabilitation und Wiedereingliederung von Sportler:innen nach Sportverletzungen. Dabei steht in erster Linie der Transfer wissenschaftlicher Erkenntnisse in den Praxisalltag im Vordergrund. Oratsch lehrt an der FH Kärnten im Studiengang Physiotherapie, ist als Speaker für diverse medizinischen Fachgesellschaften und Institutionen tätig und publiziert in medizinischen Fachjournals. Mit seinem Buch „Easy Training At Home“ hat er einen einfachen und praktikablen Leitfaden für ein Rundumtraining zuhause verfasst.

Stefanie Plieschnegger



Stefanie Plieschnegger ist Physiotherapeutin (FH Joanneum Graz) und Sportwissenschaftlerin (Uni Wien) am Olympiazentrum Kärnten. Sie hat an der Universität Salzburg das Masterstudium Sportphysiotherapie abgeschlossen. Sie betreut neben ihrer Dozentinnen-Tätigkeit an der FH Joanneum Graz im Studiengang Physiotherapie einige Athlet:innen im Leistungssport, begleitete Vanessa Herzog bei den Olympischen Winterspielen 2022 in Peking und war als Physiotherapeutin für das Österreichische Olympische Komitee bei den Olympischen Jugend-Winterspielen in Gangwon 2024 tätig.

Walter Reichel



Walter Reichel ist Sportlicher Leiter des Olympiazentrums Kärnten. Der Sportwissenschaftler (Karl-Franzens Universität Graz) und staatlich geprüfte Diplomtrainer für Nachwuchssport ist zudem Lektor im Fach Bewegung und Sport an der Universität Klagenfurt. Als Trainer besitzt Reichel umfangreiche Erfahrung: So war er etwa Spartentrainer Sprint für den Nachwuchs des Österreichischen Leichtathletikverbands sowie Jugend-Athletiktrainer beim österreichischen Fußball-Bundesligisten RZ Pellets WAC. Während seiner aktiven Karriere war Reichel erfolgreicher Leistungssportler im Sprint.

Christoph Rottensteiner



Der Grazer Christoph Rottensteiner berät Trainer und Profimannschaften im Bereich der Leistungsoptimierung. Er verfügt über einen Dokortitel in Sportwissenschaften sowie mehrere Trainerzertifikate im Bereich Fußball und Athletiktraining. Seine Leidenschaft für das Coaching, die wissenschaftliche Analyse von Leistungsdaten, technologische Innovationen und den professionellen Leistungssport in all seinen Facetten führten ihn im Jahr 2014 zu Firstbeat Technologies.

REFERENT:INNEN

Michael Suppanz



Michael Suppanz ist Physiotherapeut. Nach Abschluss seiner Ausbildung im Jahr 2003 schloss er einen Master of Science in Sportphysiotherapie sowie eine Promotion im Bereich Health Sciences ab. Aktuell ist Suppanz Studiengangsleiter für Physiotherapie an der FH Kärnten. Freiberuflich arbeitet er zudem einer Praxis in Velden am Wörthersee und als Dozent im Masterstudiengang Sportphysiotherapie der Universität Salzburg. Seine Interessenschwerpunkte

im Bereich der muskuloskelettalen Physiotherapie fokussieren sich auf die Bindegewebs- und Schmerzphysiologie, das motorische Lernen und die Kombination evidenzbasierter und komplementärer Methoden. Er beschäftigt sich wissenschaftlich mit verschiedensten Themen rund um die muskuloskelettale Physiotherapie.

Konstantin Warneke



Konstantin Warneke studierte Sportwissenschaft in Jena und Oldenburg und war anschließend wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Leuphana-Universität Lüneburg. Im Herbst 2022 verbrachte er mehrere Monate als Gastforscher an der Memorial University of Newfoundland (Prof. Dr. David Behm) in Kanada. In seiner wissenschaftlichen Arbeit beschäftigt sich Warneke insbesondere mit den Themen Krafttraining und Beweglichkeit.

Beim 3. Fitnesswissenschaftskongress 2022 in Frankfurt am Main wurde sein Vortrag mit dem Young Investigator's Award ausgezeichnet. Neben seiner akademischen Karriere war Warneke mehrere Jahre als Athletiktrainer aktiv, u.a. im Nachwuchsbereich des deutschen Basketball-Bundesligisten RASTA Vechta.

Jan Wilke



Zu seinen Forschungsinteressen gehört neben der Biomechanik des Bindegewebes, dem Athletiktraining und der medizinischen Trainingstherapie insbesondere die Rolle der neurokognitiven Funktion im Sport. Mit über 130 Veröffentlichungen zählt Wilke zu den aktivsten Wissenschaftlern seines Faches. EWilke ist Teil des internationalen Thinktank-Expertenremiums zum Thema Faszien, das 2017 gegründet wurde. Sein Kapitel im internationalen

Anatomiebuch-Klassiker „Gray's Anatomy“ stellt den weltweit ersten umfassenden Beitrag zur funktionellen Relevanz myofaszialer Ketten dar. Im Jahr 2016 war Wilke Visiting Researcher der renommierten Arbeitsgruppe von Dr. Evert Verhagen und Prof. Willem van Mechelen an der VU Amsterdam, 2018 fungierte er als Visiting Fellow an der John Moores University Liverpool. Neben seiner Tätigkeit an der Universität betreut und berät Wilke mehrere Leistungssportler und Spitzenverbände.

Lisa Winkler



Lisa Winkler ist freiberufliche Physiotherapeutin in Villach. Sie studierte Physiotherapie an der FH Kärnten und schloss 2023 ihr Masterstudium Sportphysiotherapie in Salzburg ab. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt im Bereich der medizinischen Trainingstherapie mit Integration von neurozentrierten Ansätzen (Z-Health Ausbildung) und der Sportbetreuung. Dort sammelte sie auf Nationalteam Ebene im Nachwuchs-, Para- und Spitzensport wertvolle Erfahrungen. Aktuell betreut sie das Nationalteam der Nordischen Kombinierer Damen.

LAGEPLAN



WORKSHOP LOCATION

Hands-On 1 & 2

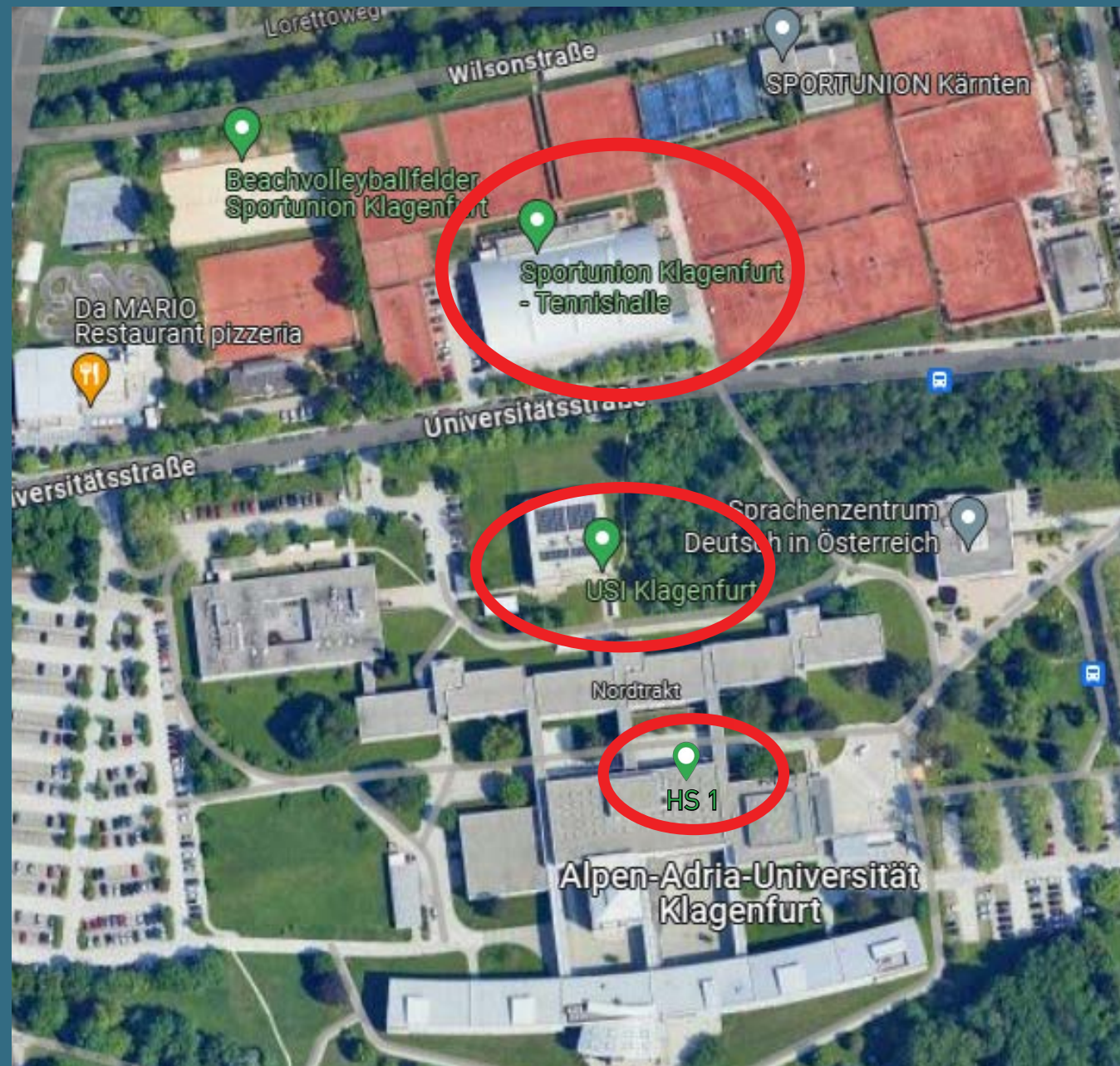
USI Klagenfurt, - USI-Turnsaal (Raum U.1.08) & USI-Studio (Raum U.0.10),
Universitätsstraße 63, 9020 Klagenfurt

Hands-On 3

Sportunion Klagenfurt - Tennishalle, Universitätsstraße 100a, 9020 Klagenfurt

40-Jahre USI & Podiumsdiskussion

Universität Klagenfurt - HS1 (Raum Z.1.17), Universitätsstraße 65, 9020 Klagenfurt
(Zugang über den Haupteingang der Universität)



KONTAKT



INFORMATIONEN ZUR VERANSTALTUNG

USI Klagenfurt

Universitätssportinstitut
Universitätsstraße 63, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
0463 2700 9402
usi@aau.at

