

40 JAHRE USI

MOVEMENT, EXERCISE & THERAPY SUMMIT



2024



VORWORT



Robert Rassinger



Herzlich willkommen zum "Movement, Exercise and Therapy Summit"! Das Sport- und Fitnessereignis 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 (METS) geschaffen. Insgesamt stehen fünfzehn praktische Einheiten zur Auswahl, die in drei zeitlichen Schienen angeboten werden.

Das Thema des Tages: „Digitalisierung im Sport – Chancen und Risiken“ zieht sich durch einige Einheiten und endet beim feierlichen Teil in einer spannenden Podiumsdiskussion. Großer Dank gilt vorab bereits den Kooperationspartnern der FH Kärnten und dem Olympiazentrum, sowie der PH Kärnten, die die Wichtigkeit von Sport und Bewegung in der Region zu unterstreichen und so für Wohlbefinden und Gesundheit beitragen.



40 JAHRE

passion of movement

PROGRAMM

Freitag, 27.09.2024



08:00	Registrierung und Check-In		
08:30	Begrüßung		
	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 Andreas Martin	Digital gestützte Bewegungsanalyse Sascha Fink	Movement Prep: Funktionelles Aufwärmen im Sport Konstantin Warneke
10:00 - 10:50	Mental trainieren - sportlich erfolgreich handeln Thomas Brandauer	Herzratenvariabilität in der Schmerzphysiotherapie Michael Suppanz	Speed and agility Ramon Azim
11:00 - 11:50	Theorie und Praxis in der Trainingssteuerung mit der Cyccess Kraftmessplatte Walter Reichel	"Lift yor Fascia" - Cupping in der Therapie Tamara Auer - Lichtenegger	Yoga als vielseitige Ergänzung in Alltag & Athletentraining
11:50 - 13:00	Mittagspause		
13:00 - 13:50	Regenerationsmanagement im Spitzensport Stefanie Plieschnegger	Visustraining in der Physiotherapie Lisa Winkler	Gamification und Bewegung - digitale und analoge Welt sinnvoll verbinden Michael Omann
14:00 - 14:50	Der Einsatz verschiedener Airtracks als Alternativ- bzw. Grundlagentraining Anna Bürger	Reha per Mausclick Christoph Oratsch	Firstbeat: Anwendung im Gruppensetting Christoph Rottensteiner
14:50 - 15:30	Pause		
16:30	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, Musik)		



KOSTEN



TICKETS & ANMELDUNG

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

€ 39,-/Person/Tagesticket inkl. aller Workshops sowie Buffet/Getränke

Externe Personen

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

ab 01.07.2024 - €109,-/Person/Tagesticket inkl. aller Workshops sowie Buffet/Getränke

Anmeldung Online über unsere Homepage: usi.aau.at oder QR-Code

KONTAKT

USI Klagenfurt

Universitäts-sportinstitut

Universitätsstraße 63, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

0463 2700 9402

usi@aau.at

usi.aau.at



REFERENT:INNEN

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.

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.

REFERENT:INNEN

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.

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.

REFERENT:INNEN

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 Comité bei den Olympischen Jugend-Winterspielen in Gangwon 2024 tätig.

Robert Rassinger



Robert Rassinger studierte Sportwissenschaften an der Karl-Franzens Universität Graz. Er leitet seit 2019 das Universitätssportinstitut Klagenfurt, wo er seit 2012 tätig ist. Zudem ist er Lektor im Unterrichtsfach Bewegung und Sport an der Universität Klagenfurt. Seine umfangreichen und vielseitigen Schwerpunkte decken vor allem Bereiche des Ausdauersports mit Schwerpunkt Schilanglauf ab. Im Leistungssport zählten die Einsätze im Triathlon auf der Langdistanz und die Teilnahme an Europa- und Weltmeisterschaften im Wintertriathlon zu seinen bemerkenswertesten Referenzen.

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.

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 - HS 1 (Raum Z.1.17), Universitätsstraße 65, 9020 Klagenfurt

