ÖFOL-Fortbildungsreihe Frühling 2026

(Version 2 – 06.10.2026)

OA Referat Fortbildung

Datum Ort	Thema	Vortragende:r / Moderator:in	Primäre Zielgruppe	Inhalt | Details
16.12.2026 Online	Prävention – lieber Heute als Morgen	Johannes Premauer, Dr. med mit Schwerpunkt One Health	Betreuer:innen Trainer:innen Athlet:innen Eltern	Der Nachwuchs-Co-Trainer gibt einen theoretischen Input, welche Faktoren uns helfen können, gesund zu bleiben, unseren Fitness-Level kontinuierlich zu steigern und unseren Körper als ein wichtiges Werkzeug für unser langfristiges Ziel zu sehen.
14.01.2026 Online	Sporternährung	Nora Havlínová, MSc	Betreuer:innen Trainer:innen Athlet:innen Eltern	In dieser Fortbildung lernst du die essenziellen Basics kennen und wirst über aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse informiert. So bleibst du in Sachen Ernährung auf dem neuesten Stand.
24./25.01.2026 JUFA Linz	Seminar-WE: Wettkämpfe, TD, Bahnlegung, Karten	Diverse	Wettkampfleiter:innen TDs Bahnleger:innen Kartenzeichner:innen	24.01., 10:00 Uhr bis 25.01. ca. 15:00 Uhr Ort: Jugendgästehaus Linz
24.02.2026 Online	Basiskompetenzen	Jerome Käser	Betreuer:innen Trainer:innen Athlet:innen	Erfolg im Orientierungslauf ist kein Zufall, sondern das Ergebnis systematischer Entwicklung. Diese Fortbildung widmet sich dem fundierten Verständnis und der Anwendung der Basiskompetenzen im Orientierungslauf.
02.03.2026 Online	DTB: Mentales Training im OL	Ole Hennseler	Betreuer:innen Trainer:innen Athlet:innen	Diese Fortbildung findet im Zuge unserer Fortbildungs-Kooperation mit dem Deutschen Orientierungslauf-Verband statt.
18.03.2026 Online	DTB: The story of the promising Team Croatia	Matija Razum	Betreuer:innen Trainer:innen	Matja Razum (Headchoach Team Croatia) hat in den letzten Jahren die kroatische Nationalmannschaft aufgebaut und wird uns über den Weg des unglaublich schnellen kroatischen Nachwuchses berichten.
07.04.2026 Online	Trainingsformen	Florian Kurz Ursula Binder	Betreuer:innen Trainer:innen Athlet:innen	Vorstellung der Trainingsformen und die praktische Umsetzung mit Florian Kurz und Ursula Binder
14.04.2026 19:30 Online	Navi-Tabi	Thomas Radon	Betreuer:innen Trainer:innen Athlet:innen	Lerne die App „Navi Tabi“ kennen – perfekt für den Einsatz in Schulen und im Vereine!Wir zeigen dir, wie du die App optimal nutzt. Das Beste daran: In unserem Workshop legen wir direkt los, und du erstellst Schritt für Schritt dein eigenes Event.
27.04.2026 19:00 Online	DTB: Regenerationsmanagement	Prof. Dr. Thimo Wiewelhove	Betreuer:innen Trainer:innen Athlet:innen	Thimo ist Sportwissenschaftler mit Schwerpunkt Trainingswissenschaft und wird uns wissenschaftlich fundiert zum Thema Regenerationsmanagement vortragen (Vorabinfo).
28.04.2026 19:00	DTB: Sportmedizinische Untersuchung und die Übersetzung in die Praxis	Roman Schulte-Zurhasuen	Betreuer:innen Trainer:innen Athlet:innen	Roman ist Sportwissenschaftler, Lauftrainer und bis Ende 2025 Teil des Trainerteams des Bundeskaders)https://www.runsmart.de/

06.05.2026 19:30 Online	Philosophie Ausdauertraining Mountainbikeorienteering	Bernhard Prinz	Betreuer:innen Trainer:innen Athlet:innen	Trainer von Jana und Hannes Hnilica und Andreas Waldmann gibt Einblicke in seine Trainingsphilosophie.
11.05.2026 19:00 Online	DTB: Jeremy Genar: Organisation EOC 2025 (englisch)	Jeremy Genar	TDs Wettkampfleiter:innen	Jeremy war der Cheforganisator der EOC 2025 und berichtet von seiner Erfahrung als Organisator aus einer kleinen OL-Nation.
03.06.2026 19:00 Online	DTB: Sportpsychology	Rachel Colins	Betreuer:innen Trainer:innen Athlet:innen	Rachel ist Sportpsychologin (High perfomance psychology Coach)und Orientierungsläuferin aus GBhttps://www.rachel-coach.com/
18.09.2026 19:00 Online, 2UE	Vom Satellitenbild zur OL-Karte: Kartenerstellung & Bahnlegung mit Open-Source-Tools	Nicolas Kastner	Übungsleiter:innen	Autogenerierte OL Karten, Schulkarten mit Open Orienteering Mapper erstellen, Purple Pen kennenlernen
23.09.2026 19:00 Online, 4UE	Schul Orientierungslauf und Basiskompetenzen für Anfänger:innen	Ursula Binder	Übungsleiter:innen TBE	Theorie und Praxis Teil des Übungsleitersmodul Fortbildung für die Tägliche Bewegungseinheit
26.10.2025	Laufschuh-entwicklung	Korbinian Lehner	Alle Interessierten	Dozent von Adidas
07.11.2026 Innsbruck	Erste Hilfe im Orientierungslauf	Florian Kurz	Betreuer:innen Übungsleiter:innen Eltern	Kinder und Sportnotfälle im Orientierungslauf, Praxis für Vereinstrainings, Trainingslager und Camps
November	RISE - Sexualisierte Gewalt im Sport	Anna Simkovic	Betreuer:innen Trainer:innen Athlet:innen	1-2 Online Fortbildungen 30-45min, Zentrum für innovative Bildung
22.11.2026 10:00-12:00 Online	Verletzungsfrei im Gelände: Prävention, Trainingsplanung und Return to Sport im OL	Omid Kazemizad	Betreuer:innen Trainer:innen Athlet:innen	THEORIE & PRAXIS Die beste Verletzung ist die, die durch eine fundierte allgemeine Athletik und kluge Trainingsplanung gar nicht erst entsteht. Kommt es dennoch zu typischen Ausfällen, sichert ein strukturierter „Return to Sport“ den nachhaltigen Weg zurück auf die Karte. Diese Fortbildung zeigt, wie gezielte Vorbeugung und systematischer Wiederaufbau ineinandergreifen, um Athleten langfristig gesund und leistungsfähig zu halten.
Ausblick Jänner	Trainingsplanung im Orientierungslauf	???	Betreuer:innen Trainer:innen Athlet:innen	