Krafttraining ist ein zentraler Faktor für motorische Entwicklung, Belastungsverträglichkeit und Leistungsfähigkeit – vom Nachwuchs- bis zum Hochleistungstraining.

Diese Fortbildungsreihe beleuchtet das Thema aus unterschiedlichen Perspektiven: Im ersten Teil zeigt Thomas Strobl, warum Krafttraining bereits im Kindes- und Jugendalter entscheidend für motorische Entwicklung und Belastungsverträglichkeit ist und wie es praxisnah im Verein umgesetzt werden kann. Im zweiten Teil erklärt Lukas Kitzberger, wie Kraft- und Ausdauertraining effektiv kombiniert werden können, um physiologische Anpassungen zu optimieren und Interferenzeffekte zu vermeiden.

Gemeinsam vermitteln diese Fortbildungen ein wissenschaftlich fundiertes und ganzheitliches Verständnis dafür, wie Krafttraining systematisch in das Radsporttraining integriert werden kann – von der Basisarbeit im Nachwuchs über die trainingsmethodische Kombination bis hin zur praktischen Umsetzung im Leistungsalltag.

CYCLING
AUSTRIA

FORTBILDUNGSREIHE

Krafttraining im Radsport - von den Grundlagen bis zur Leistungsoptimierung

Weitere Informationen & Anmeldung:

cyclingaustria.at/ausbildung/fortbildungen

#be**CyclingAustria**

REFERENTEN

Thomas Strobl, MSc MEd studierte Sportwissenschaften sowie Lehramt Bewegung & Sport und Ernährung, Gesundheit & Konsum an der Karl-Franzens-Universität Graz. Er ist Lehrer an der Bundessportakademie Wien und Lehrbeauftragter auf der Karl-Franzens-Universität Graz. Zusätzlich arbeitet Thomas als selbstständiger Sportwissenschaftler, Athletiktrainer und Ernährungsberater und betreut dabei die Nachwuchsfußballer vom GAK 1902 sowie verschiedene Athletinnen und Athleten unterschiedlicher Sportarten vom Gesundheits- bis zum Leistungssport.

www.thomas-strobl.at

Lukas Kitzberger, Dipl. Ing., MSc ist Sportwissenschaftler, Trainer und Vor-tragender mit großer Leidenschaft für Bewegung, Training und Leistungsentwicklung. Als Head of Training der Löwenherz Fitness Company betreut er Gesundheits-, Hobby- und Spitzensportler:innen – von der allgemeinen Fitness bis hin zur individuellen Betreuung auf internationalem Niveau.

Durch seine Ausbildung als Sportwissenschaftler und Maschinenbauingenieur verbindet Lukas ein tiefes Verständnis für die physikalischen und physiologischen Prozesse im Training mit langjähriger Praxiserfahrung. Dieses Wissen nutzt er, um wissenschaftlich fundierte und praxisnahe Trainingsmethoden zu entwickeln, die auf die Bedürfnisse und Ziele jedes Einzelnen abgestimmt sind.

www.lukaskitzberger.at

FORTBILDUNG 1 mit Thomas Strobl

Teil 1: Warum Krafttraining im Kindes- & Jugendalter im Radsport so wichtig ist

Mittwoch, 26.11.2025 von 17 bis 19 Uhr

Krafttraining im Kindes- & Jugendalter spielt eine zentrale Rolle für eine gesunde körperliche Entwicklung. Es fördert Motorik, Belastungsverträglichkeit und schafft die Basis für spätere Leistungsfähigkeit.
In diesem ersten Teil erklärt Thomas Strobl, warum Krafttraining schon im Nachwuchsalter essentiell ist und wie Eltern und Trainer:innen junge Athlet:innen optimal in ihrer Entwicklung unterstützen können.

Teil 2: Krafttraining mit Kindern im Radsportverein - Umsetzung in die Praxis

Donnerstag, 11.12.2025 von 17 bis 19 Uhr

Theorie ist gut – Praxis ist besser. Im zweiten Teil dieser Fortbildung geht es um die konkrete Umsetzung: Wie kann kindgerechtes Krafttraining im Radsportverein aussehen? Welche Übungen eignen sich? Und wie lässt sich Technik, Spaß und Sicherheit verbinden?
Thomas Strobl zeigt praxisnah, wie Kraft- und Athletiktraining mit Kindern und Jugendlichen im Verein aufgebaut werden kann. Mit dem Ziel, den Grundstein für eine gesunde körperliche Entwicklung und nachhaltige Leistungsfähigkeit im Radsport zu legen.

FORTBILDUNG 2 mit Lukas Kitzberger

Concurrent Training im Radsport

Dienstag, 24.03.2026 von 17 bis 19 Uhr

Dieser Vortrag vermittelt einen umfassenden Überblick, wie Krafttraining die aerobe Leistungsfähigkeit beeinflusst und welche physiologischen Aspekte dabei positiv verändert werden können. Insbesondere gehen wir der Frage nach, wie Kraft-, Ausdauer- und Schnelligkeitstraining so kombiniert werden können, dass keine großen Einbußen in der Leistungsentwicklung dieser Fähigkeiten entstehen.
Dazu wird die Hypothese des Interferenzeffekts diskutiert und aufgezeigt, wie die Übungsauswahl und Belastungsparameter im Krafttraining gezielt manipuliert werden können, um die Einflüsse möglichst zu minimieren. Abschließend wird anhand ausgewählter Beispiele gezeigt, wie Krafttraining über das Jahr sinnvoll im Ausdauersport eingesetzt werden kann.

Fortbildung 1 richtet sich an Trainer:innen & Eltern.
Fortbildung 2 an Trainer:innen im Leistungssport.

TEILNAHMEGEBÜHR
Mitglieder eines bei Cycling Austria gemeldeten Vereins oder Besitzer:innen einer Cycling Austria Member Card oder Bikeguide Austria GUIDE-Lizenz können **kostenlos** an der Fortbildungsreihe teilnehmen.

Teilnahmegebühr für alle weiteren Personen: € 30.-