



STAATSMINISTERIUM  
DES INNEREN

Gefördert durch



Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.



ADAC Sachsen



## DOSB/ DMSB Trainerausbildung im Motorsport - ADAC Sachsen

<b>Stufe:</b>	C
<b>Modul:</b>	<b>Fortbildung / 16 Lehreinheiten (LE)</b>
<b>Veranstalter:</b>	ADAC Sachsen e.V., Striesener Str. 37, 01307 Dresden
<b>Datum:</b>	Sa.-So. 02.-03.11.2019
<b>Veranstaltungsort/e:</b>	Arena E-Motorsportarena Mülsen GmbH, Niedermülsener Hauptstr. 14b, 08132Mülsen
<b>Seminarleitung:</b>	Marc Heydenreich (Diplom Sportwissenschaftler), Grit Kunze
<b>Mentor/-in:</b>	Maria Schuch (M.A. Päd.   Sportwiss   IKK)
<b>Seminarziele:</b>	-Ergänzung und Vertiefung der bisher vermittelten Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten -Aktualisierung des Informationsstandes und der Qualifikation -Erkennen und Umsetzen von Entwicklungen des Sports

Samstag 02.11.19	Thema	Inhalte	LE	Referent/en
09.00 -09.45 Uhr	Begrüßung / Trainerselbstverständnis	Vorstellen der Seminarinhalte, Ablauf, Lehrmittel, Lehrmethodik, Erfahrungsaustausch vom Training	1	Seminarleitung
09.45 – 10.30 Uhr	Trainer-/ Sportlerselbstverständnis	Ausstieg aus dem Motorsport- Welche Perspektiven hat der verletzte Sportler? Wie geht es nach dem Karriereende weiter? Diskussion und Erarbeitung verschiedener Möglichkeiten	1	Marc Heydenreich <b>Workshop</b>
10.30- 12.00 Uhr	Gewalt Prävention/ Prävention sexualisierter Gewalt im Motorsport	DMSB/ dmsj Präventionskonzept - Richtlinien zur Prävention von und Intervention bei Kindeswohlgefährdung im Motorsport	2	Grit Kunze (Multiplikator des LSB) <b>Referat</b>
<b>12.00-13.00 Uhr</b>	<b>Mittagessen</b>			
13.00 – 13.45 Uhr	Sporternährung	Die optimale Mischkost für Kinder und Jugendliche Spezielle Ernährungsformen Vegetarismus/Veganismus- was mache ich mit solchen Kindern im Motorsport?	1	Grit Kunze <b>Referat / Workshop</b>

Samstag 02.11.19	Thema	Inhalte	LE	Referent/en
13.45 – 15.15 Uhr	Trainingslehre/ Funktionsgymnastik	Wie kann ich Rückenschmerzen im Motorsport entgegenwirken? Wirbelsäule, Aufbau, Funktion, Beweglichkeit der einzelnen Segmente	2	Marc Heydenreich <b>Workshop</b>
15.15- 16.00 Uhr	Trainingslehre	lokale und globale Muskulatur, Segmentale Stabilisation	1	Marc Heydenreich <b>Workshop</b>
<b>16.00 – 16.15 Uhr</b>	<b>Kaffeepause</b>			
16.15 – 17.45 Uhr	Trainingslehre/ Funktionsgymnastik	Mobilisationsübungen, Richtig heben und tragen	2	Marc Heydenreich <b>Workshop</b>
<b>18.00 Uhr</b>	<b>Abendessen</b>			

Sonntag 03.11.19	Thema	Inhalte	LE	Referent/en
9.00 – 9.45 Uhr	Trainingslehre	Sensomotorisches Training, Schwingstab	1	Marc Heydenreich <b>Workshop</b>
9.45 – 10.30 Uhr	Sportorganisation	Sportentwicklung und Sportfördermöglichkeiten in Sachsen	1	Ole Stark <b>Referat</b>
<b>10.30 – 10.45 Uhr</b>	<b>Pause</b>			
10.45- 12.00 Uhr	Trainingslehre/ Funktionsgymnastik	Verkürzte und Abgeschwächte Muskulatur, Übungen mit verschiedenen Geräten	2	Marc Heydenreich <b>Workshop</b>
<b>12.00 – 13.00 Uhr</b>	<b>Mittagspause</b>			
13.00 – 13.45 Uhr	Trainingslehre/ Funktionsgymnastik	Verkürzte und Abgeschwächte Muskulatur, Übungen mit verschiedenen Geräten	1	Marc Heydenreich <b>Workshop</b>
13.45 – 14.30 Uhr	Verabschiedung	Teilnehmerfeedback, Teilnehmerbescheinigungen, Seminarfoto	1	Seminarleitung