



STAATSMINISTERIUM
DES INNERN

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

Stufe:	C
Modul:	Fortbildung / 8 Lehreinheiten (LE)
Veranstalter:	ADAC Sachsen e.V., Striesener Str. 37, 01307 Dresden
Datum:	Sonntag, 18.07.2021
Veranstaltungsort/e:	Arena E, Niedermülsener Hauptstraße 14b, 08132 Mülsen
Methoden:	Referat / Workshop / Diskussionsaustausch / Praxis
Seminarleitung:	Marc Heydenreich (Diplom Sportwissenschaftler), Grit Kunze
Mentor/-in:	Maria Schuch (M.A. Päd./ Sportwiss. / IKK)
Seminarziele:	-Ergänzung und Vertiefung der bisher vermittelten Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten -Aktualisierung des Informationsstandes und der Qualifikation -Erkennen und Umsetzen von Entwicklungen des Sports

24.04.2021	Thema	Inhalte	LE	Referent/en
10.00 -10.45 Uhr	Begrüßung	Vorstellen Seminarinhalte, Ablauf, Methodik / Trainer selbstverständnis – Erfahrungen mit Online-Seminaren / Ergänzungen Starke Kinder im Sport	1	Seminarleitung Workshop
10.45 – 11.30 Uhr	Sportpädagogik	Trainer selbstverständnis - Schlüsselfunktion Trainer im Motorsport - DOSB	1	Marc Heydenreich Referat / Workshop
11.30 – 11.45 Uhr	Pause			
11.45 – 12.30 Uhr	Sportmedizin	Belastungssteuerung, Symptome für Überbelastung	1	Marc Heydenreich Referat / Workshop
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagspause			



STAATSMINISTERIUM
DES INNERN



Gefördert durch

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



ADAC Sachsen



24.04.2021	Thema	Inhalte	LE	Referent/en
13.30 -15.00 Uhr	Sportpraxis	Nordic Walking als Trainingsmittel im Motorsport	2	Marc Heydenreich Referat / Praxiserfahrung
15.00 – 15.15 Uhr	Pause			
15.15 – 16.00 Uhr	Trainingslehre	Funktionsgymnastik – Übungen mit dem Theraband	1	Marc Heydenreich Workshop
16.00 – 16.45 Uhr	Sportpsychologie	Funktionsgymnastik – Entspannungsübungen	1	Marc Heydenreich Workshop
16.45 – 17.30 Uhr	Verabschiedung	Beantwortung offener Fragen, Feedbackrunde	1	Seminarleitung