



Ausschreibung – Trainerausbildung

Lehrgangs-Nr.: L21-12/10
Lehrgangsbezeichnung: Modul C-Trainer SVV 2
Sport Verstehen und Vermitteln 2 (SVV2)
Veranstalter: Niedersächsischer Badminton-Verband e.V.
Ausrichter: Niedersächsischer Badminton-Verband e.V.
Ansprechpartner vor Ort: Michael Mai, Lehrkraft@nbv-online.de, 0170-4799842
Termin: 04.12.2021 bis 05.12.2021
Zeiten: Samstag 9 - 21 Uhr / Sonntag 9 - 14 Uhr
Ort: Akademie des Sports,
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg,
30169 Hannover
Teilnahmebedingungen: Keine
Referenten: Michael Mai (A-Trainer), N.N.
Lehrgangsleitung: NBV-Lehrkraft Michael Mai (A-Trainer)

Anmeldung:

Die Anmeldung muss für Mitglieder von Sportvereinen aus Versicherungsgründen über den Verein erfolgen. Die Anmeldung erfolgt über die **NBV-Onlineanmeldung**.

Meldeschluss: 19.11.2021

Auf verspätet eingehende Anmeldungen wird ein Verspätungszuschlag von **25 Euro** erhoben.

Teilnehmerbeitrag:

Die Teilnehmerkostenbeteiligung beträgt: 85 Euro für Mitglieder von Vereinen, die dem NBV angeschlossen sind. Andere zahlen das Doppelte. Sie wird per Lastschrift eingezogen.

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung!

Sonstiges: Der Lehrgang wird über die DBV-Lehr-/Lernplattform Racketmind begleitet. Eine Anmeldung bei Racketmind ist notwendig.

Vorbehalt: Veranstalter und Ausrichter behalten sich Änderungsmöglichkeiten vor.



Lehrgangsinhalte:

Inhalte:

Grundlagen des Athletiktrainings:

- Überblick über konditionelle Fähigkeiten
- Anatomie des aktiven und passiven Bewegungsapparates
- Mobilität und Stabilität als Grundlage für sportliche Leistung

Krafttraining:

- Methoden im Krafttraining
- Krafttraining im Badminton

Ausdauertraining:

- Methoden zum Ausdauertraining
- Ausdauertraining im Badminton

Koordinationstraining:

- Grundlage des Koordinationstrainings
- Koordinationstraining im Badminton

Verletzungsprophylaxe und Regeneration:

- belastungsspezifisches Auf- und Abwärmen
- Risiken des Sports (z. B. Verletzungen)
- Regenerationsmaßnahmen

Ernährung und Dopingprävention:

- Energieträger und Grundlagen einer gesunden Ernährung
- Ernährung im Sport und Nahrungsergänzungsmittel
- Auswirkungen und Gefahren von Doping

Sexualisierte Gewalt im Sport:

- Begrifflichkeiten und Formen von sexualisierter Gewalt im Sport
- Hilfsmöglichkeiten, Ansprechpartner LSB, NBV