



## **Ausschreibung – Trainer\*innen Fortbildung**

**Lehrgangs-Nr.:** L21-12/10a  
**Lehrgangsbezeichnung:** Trainer\*innen-C Fortbildung im  
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](mailto: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:** Gültige oder sich in der Erneuerungsphase befindende  
C-Trainer\*innen Lizenz  
**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