

Programm



Seminar dsj-Juniorbotschafter/innen für Dopingprävention Termin: 22.09.-24.09.2017, Olympiastützpunkt Heidelberg

Gemeinsames Seminar für bereits ernannte Juniorbotschafter/innen (B) und neue Interessierte (A)

Freitag, 22.09.2017

- 16:00 Uhr Zimmerverteilung
- 16:30 Uhr Vorstellung des Programms, Aufnahme der Erwartungen der Teilnehmenden an die Veranstaltung, Austausch über Anpassungen des Programms, Kennenlernen (Dirk Kilian)
- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:30 Uhr Gruppe A „Ihr seid stärker als Ihr denkt!“
(mentale Stärke – Lukas Monnerjahn)
- Gruppe B Weiterentwicklung des HKT
(Heidelberger Kompetenz Training – Prof. Dr. Wolfgang Knörzer)

Samstag, 23.09.2017

- 9:00 Uhr Gruppe A Problembewusstsein entwickeln (Prof. Dr. Gerhard Treutlein)
- Gruppe B Erfahrungsaustausch – Olympische Erziehung als möglicher Ansatzpunkt für eine positive Orientierung?
- 10.15 Uhr Vorstellung Fachpublikationen Dopingprävention (Jörg Becker)
- Vorstellung des Internetauftritts www.dsj.de/juniorbotschafter & Forum mit interaktiver, praxisnaher Gruppenarbeit als Einstieg für eigene Aktivitäten im Forum (Tobias Döpgen)
- 11.30 Uhr Argumentieren lernen – Gruppe B als Beobachter
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 13:30 Uhr Vermittlung Grundlagenwissen zu Nahrungsergänzungs- und Schmerzmitteln
- Nahrungsergänzungs- und Schmerzmitteln (Karen Blank)
 - Gesunde Ernährung/ausreichend Schlaf als Grundlage für einen Verzicht auf NEM (Kerstin Brüning)

Programm

Fortsetzung

Samstag, 23.09.2017

- 14:30 Uhr Workshops zu Nahrungsergänzungsmitteln (Zwei Gruppen)
- Vertiefung an konkreten Beispielen
 - Zusammenstellung individueller Ernährungspläne
- 15:30 Uhr Pause
- 16:00 Uhr Input Kommunikation // Problembewusstsein schaffen // Sensibilisierung
- Ehemalige Athlet/innen berichten
- Claudia Lepping, Sprint -> doping alert, heute Journalistin
 - Sven Hahn, Kugelstoßer – heute Journalist
sowie
 - Andreas Strepenick, Badische Zeitung Freiburg
Möglichkeiten und Risiken eines Journalisten bei der Aufklärung
und Kommentierung von Doping
- 17:00 Uhr Workshop Kommunikation
- Rollenspiel – Wie bringe ich das Thema in mein Umfeld
(z.B. Sportverband/Sportverein in meine Trainings-/Jugendgruppe)
- 18:15 Uhr Abendessen, anschließend Stadtbummel

Sonntag, 24.09.2017

- 9:00 Uhr World Café
(Dirk Kilian, Juniorbotschafter/innen für Dopingprävention)
- 10:30 Uhr Wo Ihr aktiv werden könnt, Netzwerkbildung
(Projektarbeit, Moritz Belmann)
- 11:30 Uhr Schlussrunde – gemeinsame Auswertung der Veranstaltung
(Dirk Kilian)
- 12:00 Uhr Mittagessen
anschließend Heimreise