

Tag	Datum	Bereich	Thema	Inhalte (5 Punkte pro Thema)	ReferentIn	Benötigte Materialien
<b>1. Woche</b>						
Montag	08.03.2021	Bewegungseinheit	Funktionelles Krafttraining für Wintersportler	Gemeinsames, angeleitetes Training der skispezifischen Muskelgruppen; Der Schwerpunkt liegt im Bereich Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht; Mobilisierende und koordinative Übungen fließen mit ein; In verschiedenen Sequenzen werden Intensität und Schwerpunkt variiert, sodass für alle Zielgruppen etwas dabei ist; Zu jeder Sequenz erfolgt ein Erfahrungsaustausch mit ergänzenden theoretischen Hinweisen.	Astrid Blumenkamp (Diplom-Sportwissenschaftlerin)	Sportkleidung; geeignete Unterlage (Gymnastikmatte, Teppich o.ä.); Skistöcke (evtl. mit Gummikappe auf Spitzen, je nach Bodenbelag und Möglichkeit); Skischuh (oder vergleichbares Gewicht, einer/eines reicht)
Dienstag	09.03.2021	Notfallmanagement	Hinweise und Tipps für Erste Hilfe und Unfallmanagement im Schneesport	Rettungskette; Lebensrettende Sofortmaßnahmen; Absicherung; Bergungstod bei Lawinenunfällen; Unterkühlung; Alpine Helikopter Einweisung	Niklas Nieswand (Rettungsassistent)	
Mittwoch	10.03.2021	Prävention und Recht	Vereins-Skireisen & Vereins-Steuerrecht	Organisation von Skireisen im Verein?; Was ist steuer- und zivilrechtlich zu beachten?; Was bedeutet Gemeinnützigkeit?; Sind wir Reiseveranstalter?; Müssen wir Steuern zahlen?; Was ist mit Umsatzsteuer?; Welche Stolpersteine können wir übersehen?;	Andreas Eisenach (Steuerberater/ Wirtschaftsprüfer)	
Donnerstag	11.03.2021	Methodik	Ski-Freestyle für alle Altersgruppen	Einführung in das Thema Ski Freestyle; Darstellung möglicher methodischer Vorgehensweisen bei der Erarbeitung der Themengebiete Flattricks, Box und Kicker; Erläuterung sicherheitsrelevanter Verhaltensweisen und Regeln	Matthis Schäfers	
Freitag	12.03.2021	Technik	Bewegungen sehen / Bewegungen beurteilen (Ski Alpin)	Voraussetzungen/ Kompetenzen; Beobachten, Beurteilen, Beraten; Praxisbeispiele mit Gelegenheit zum Üben	Markus Vedder; Christopher Klein	
<b>2. Woche</b>						

Montag	15.03.2021	Methodik	Abwechslungsreiche Methoden und Hilfsmittel für den Schneesportunterricht mit Jugendlichen	Anfänger - Unterricht vielfältig gestalten (am Beispiel eines Stationenlernens); Alternative Lernreize durch Hilfsmittel für Lerntypen mit motorischen Einschränkungen; Hilfsmittel und Herangehensweise für Fortgeschrittene; Austausch zu den Schlüsselstellen in der Anfänger- und Fortgeschrittenen-Methodik; Fit for Ski - Energizer für die Piste und für Zuhause	Tobias Ossmann (Referent Schneesport an Schulen); Marcel Westmeier; Verena Westhäuser
Dienstag	16.03.2021	Technik	Grundzüge der Technik in den Disziplinen Telemark / Langlauf / Snowboard (getrennte Angebote)	3 Parallele Einheiten - Bitte eine Schneesportart auswählen	
			Telemark	Warum soll ich telemarken?; Technik - Gemeinsamkeiten und Unterschiede; Vom Einsteiger zum Experten; Ausrüstung und Material; Von Freeride bis Rennlauf	Walter Call (Teamchef Telemark)
			Ski Nordisch-Skatingtechnik	Überblick über alle Skatingtechniken; Schlüsselpositionen und Beobachtungsschwerpunkte in den drei Haupttechniken Skating 1-1, Skating 2:1 aktiv, Skating 2:1 Bergschritt; Einsatz von Video zur Technikkontrolle, Tipps & Tricks; Hauptfehler erkennen und korrigieren; Methodik/Didaktik vom Anfänger bis zum Profi: Was schule ich wann und wo in der Skischule?	Sebastian Reif (Teamchef Nordic)
			Snowboard	Aktuelle unterstützende Lehrmittel; Grundverständnis der Technik; Vermittlung der wesentlichen Knackpunkte; Situative Variationen der Bewegungsausführungen	Marian Musiol (Teamchef Snowboard)
Mittwoch	17.03.2021	Prävention und Recht	Prävention gegen sexuelle Gewalt	Annäherung und Definition der "Sexualisierten Gewalt"; Herausforderungen an die Gesellschaft im Umgang mit „Sexualisierter Gewalt“; Handlungsleitfäden zur individuellen Präventivarbeit in der Rolle als Skilehrkraft; Handlungsleitfäden zur individuellen Präventivarbeit in der Rolle als Reiseleitung; Möglichkeiten zur Präventivarbeit auf Vereinsebene	Philipp Weiler; Manuel Westhäuser (DSV Bundeslehrteam)

Donnerstag	18.03.2021	Bewegungseinheit	Yoga für Schneesportler	Mit Yoga perfekt auf den Schneesport vorbereiten - Kräftigung der Muskulatur; Verbesserung der Balance, Erhöhung der Flexibilität; Bewusstsein für Körper und Geist schaffen; Erhöhung der mentalen Fitness; Verminderung der Verletzungsgefahr auf der Piste	Sofia Brüggemann	Bequeme Kleidung mit Bewegungsfreiheit
Freitag	19.03.2021	Notfallmanagement	Lawinenkunde	Basics Lawinenkunden "Vorsicht, die Lawine weiß nicht das Du Experte bist"; Lawinenarten; Lawinenlagebericht, Gefahrenstufen und -faktoren bei Deinem Trip berücksichtigen;	Sven Tolsdorff, Marius Stehling	