



**GEMEINSAM
GEGEN DOPING**

**WORKSHOPS &
VORTRÄGE**



GEMEINSAM GEGEN DOPING

Workshops & Vorträge

Unsere Workshops und Vorträge ermöglichen Athletinnen, Athleten und ihrem sportlichen Umfeld eine intensive Auseinandersetzung mit dem Themenkomplex Dopingprävention, Fair Play und Werten im Sport.

Neben der Informationsvermittlung legen unsere geschulten Referentinnen und Referenten einen besonderen Fokus auf die Wertevermittlung. Durch den interaktiven und methodisch abwechslungsreichen Charakter der Workshops können die Teilnehmenden an ihre eigenen Erfahrungen anknüpfen.

- Nennen Sie uns mindestens acht Wochen vorher Ihren Wunschtermin, die Zielgruppe und ggf. Themenwünsche.
- Wir benötigen je nach Anzahl der Teilnehmenden einen bzw. mehrere Gruppenräume.
- Die Anreise und ggf. Übernachtung unserer Referenten und Referentinnen organisieren wir.



GEMEINSAM GEGEN DOPING

Workshops & Vorträge

Übersicht der Workshops

1 THEMENKOMPLEX 1: DER DOPINGBEGRIFF

Basismodul 1: Was ist Doping?

Erweiterungsmodul 1: Doping im Laufe der Zeit

2 THEMENKOMPLEX 2: VERBOTENE SUBSTANZEN UND METHODEN

Basismodul 2: Die Verbotsliste und Dopingfallen in Medikamenten

Erweiterungsmodul 2: Das TUE-Verfahren

3 THEMENKOMPLEX 3: NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL (NEM)

Basismodul 3: Risiken und Nutzen von NEM

Erweiterungsmodul 3: Leistungsoptimierung durch ausgewogene Ernährung

4 THEMENKOMPLEX 4: DAS DOPING-KONTROLL-SYSTEM

Basismodul 4: Die Testpooleinteilung und der Ablauf einer Dopingkontrolle

Erweiterungsmodul 4: Deine Rechte und Pflichten bei einer Dopingkontrolle

5 THEMENKOMPLEX 5: DIE FOLGEN VON DOPING

Basismodul 5: Die Folgen von Doping

Erweiterungsmodul 5: Sauberer Sport trotz Leistungsdruck

TRAINERWORKSHOPS

Basismodul: Werte und Verantwortung in der Rolle als Trainer*in

Erweiterungsmodul: Grauzone Schmerzmittelkonsum / Auslöser für Doping

ELTERNWORKSHOP

Basismodul: Rolle als Eltern eines Kindes im Leistungssport

Unsere Workshops und Vorträge sind als Baukasten-System angelegt und richten sich an verschiedene Zielgruppen: Athleten und Athletinnen, Trainer und Trainerinnen sowie Eltern. Zu jedem Thema, mit Ausnahme des Elternworkshops, gibt es ein Basis- und ein thematisch ergänzendes Erweiterungsmodul.

Je nach Themenwunsch und verfügbarer Zeit können alle Module beliebig miteinander kombiniert werden. Darüber hinaus gibt es einen einheitlichen Einstieg bzw. Abschluss. Bei der Auswahl der Module können wir Sie gerne unterstützen.

