

24.02.2015 – Nr. 01

Experten beraten Talente der ADAC Stiftung Sport

- **Einführungslehrgang an der Gesundheitsakademie Chiemgau**
- **Experten-Workshops mit Themen des professionellen Motorsports**
- **Anleitung von der Trainingsplanung bis zur Wettkampfvorbereitung**

München. Die von der ADAC Stiftung Sport geförderten 30 Motorsporttalente trafen sich am Wochenende in der Gesundheitsakademie Chiemgau im bayrischen Bad Endorf. Auf dem Programm des viertägigen Einführungslehrgangs standen zahlreiche Themen rund um den Aufstieg in den professionellen Motorsport. Experten aus den Bereichen körperliche und mentale Leistungsdiagnostik, Trainingsplanung und Wettkampfvorbereitung, Ernährungsberatung, Mediens Schulung und Sponsoring standen den Nachwuchssportlern mit Rat und Tat zur Seite.

Der herzlichen Begrüßung durch ADAC Stiftung Sport Vorstand Dr. Erhard Oehm und Rupert Mayer folgten zwei Einführungsreferate zum Thema Sponsoring und Medien. Das individualisierte Seminarprogramm besuchten die Motorsporttalente an den darauffolgenden Tagen in kleinen Gruppen. Die körperliche Leistungsdiagnostik rund um das Team von Christian Gilles beschäftigte sich mit Laktattest, Wirbelsäulenanalyse und physiotherapeutischen Aspekten. Um die mentale Leistungsdiagnostik kümmerten sich von der Deutschen Mentaltrainerakademie Leipzig Michael Draksal und Maria Schuch. Ergänzende mentale Trainingstipps gab Helmut Tietz.

Die Themen Trainingsplanung und Wettkampfvorbereitung standen im Vordergrund der Sportwissenschaftler Roland Fabisch, Stefan Osmani und Stephan Nüsser. Dass die Ernährung für Sportler auch eine wichtige Rolle spielt, erklärte Dr. Christian Rochel anhand anschaulicher Beispiele. Tipps zur Sponsorenakquise und zur langfristigen Karriereplanung erhielten die Teilnehmer von Jens Höing. Die von der ADAC Stiftung Sport geförderten Talente aus den Bereichen Formelsport, Kart, Motocross, Trial, Motorrad und Rallye zeigten sich beeindruckt: „Um als Motorsportler erfolgreich zu sein, müssen viele kleine Rädchen im Getriebe ineinander greifen. Dank der verschiedenen Seminarinhalte bekommt man immer wieder neue Anregungen, was man noch besser machen kann“, fasst Marijan Griebel aus dem ADAC Opel Rallye Junior Team seine Eindrücke zusammen.

„Für uns in der ADAC Stiftung Sport ist es wichtig, den Talenten Hilfestellungen im Motorsport zu geben, damit sie sich als umfassende Sportlerpersönlichkeiten entwickeln können“, erklärte Dr. Erhard Oehm, Vorsitzender des Vorstands der ADAC Stiftung Sport, „besonders zufrieden sind wir auch mit der langjährigen Zusammenarbeit mit der Gesundheitsakademie Chiemgau.“

Pressekontakt

ADAC Stiftung Sport

Dr. Anne Schildmacher, 9pm media
Mobil: +49 170 3436286, E-Mail: as@9pm-media.com

ADAC e.V.

Kay-Oliver Langendorff, Leiter Motorsport- und Klassik-Kommunikation
Tel.: +49 (0) 89 7676 6936, Mobil: +49 (0) 171 555 5936, E-Mail: kay.langendorff@adac.de

www.adac-stiftungsport.de