

# Fortbildungsprogramm 2021 der Trainerakademie Köln des DOSB

## Neues Fortbildungskonzept

Das Fortbildungskonzept der Trainerakademie ist akzentuiert auf sportartübergreifende und sportartverbindende Angebote und in besonderer Weise auf die Zielgruppe der bundesfinanzierten Trainerinnen und Trainer ausgerichtet, bewusst aber auch als offenes, dynamisches Konzept angelegt.

Fortbildungen von Trainer\*innen zielen darauf ab, das Trainerhandeln in der Praxis des Leistungssports zu optimieren. Das gelingt, wenn berufliche Handlungskompetenzen von Trainer\*innen zielgerichtet erweitert, präzisiert und vertieft werden. Für diesen Prozess ist es wichtig, dass Fortbildungsmaßnahmen über die reine Wissensvermittlung hinaus gehen. Vielmehr sollten sie Methoden beinhalten, die es den Trainer\*innen ermöglichen ihr individuelles Handeln zu reflektieren und zu verändern. Wissensvermittlung reicht also alleine nicht aus. Ohne Wissen ist aber auch kein kompetentes Handeln möglich. Verschiedene sportartübergreifende Fortbildungsformate sind auf der „Range“ zwischen Wissensvermittlung und der Optimierung des Trainerhandelns mit unterschiedlichen Ziel- und Schwerpunktsetzungen verankert.

Das Fortbildungsangebot der Trainerakademie basiert auf Präsenzveranstaltungen. Sollten aufgrund der Corona-Pandemie Präsenzveranstaltungen nicht möglich sein, behalten wir es uns vor, die Formate in Online-Formate umzuwandeln und durchzuführen.

## Trainerforen Leistungssport

Die Themen der zwei- bis dreitägigen Trainerforen Leistungssport werden aus den aktuellen Bedürfnissen und Erfordernissen der Leistungssportpraxis abgeleitet.

## Kulturentwicklung und Wertevermittlung

22.-24.03.2021

.....  
**Ort** Trainerakademie Köln  
**Dozenten** Christian Fust, Jami Mülders, Markus Diekmann, Lothar Linz,  
**Preis** pro Person inkl. Übernachtung/Verpflegung im EZ: 300,- €. Wenn Onlineformat: 110€

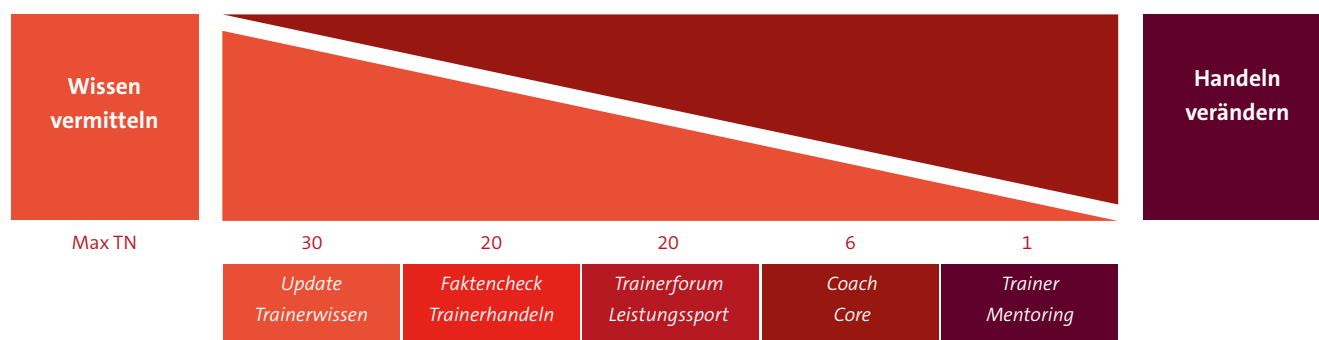
## Anmeldung und Informationen unter:

➔ <https://www.trainerakademie-koeln.de/fortbildungsreihe/trainerforenleistungssport>  
 ➔ Frank Wieneke,  
 wieneke@trainerakademie-koeln.de, 0221 / 94875 – 13

## Spielanalyse in den Mannschaftssportarten

07.-09.6.2021

.....  
**Ort** Trainerakademie Köln  
**Dozenten** Lukas Fieber/Aditya Pasarakonda  
**Preis** pro Person inkl. Übernachtung/Verpflegung im EZ: 300,- €.



.....

#### **Anmeldung und Informationen unter:**

- <https://www.trainerakademie-koeln.de/fortbildungsreihe/trainerforenleistungssport>
- Frank Wieneke,  
wieneke@trainerakademie-koeln.de, 0221 / 94875 – 13

.....

#### **Leistungsreserve Bewegungsqualität**

**30.8.-01.09.2021**

.....

<b>Ort</b>	Trainerakademie Köln
<b>Dozenten</b>	Eberhard Schlömer, Dr. Markus Klingenberg, Rainer Prang, Marc Nölke, Philipp Rössler
<b>Preis</b>	pro Person inkl. Übernachtung/ Verpflegung im EZ: 300,- €.

.....

#### **Anmeldung und Informationen unter:**

- <https://www.trainerakademie-koeln.de/fortbildungsreihe/trainerforenleistungssport>
- Frank Wieneke,  
wieneke@trainerakademie-koeln.de, 0221 / 94875 – 13

.....

#### **Monitoring und Regenerationsmanagement**

**13.-15.09.2021**

.....

<b>Ort</b>	Trainerakademie Köln
<b>Dozenten</b>	Fee Bayer, Sven Herzog, Gerit Keferstein, Sebastian Weber, Christian Klein, Uwe von Renteln
<b>Preis</b>	pro Person inkl. Übernachtung/ Verpflegung im EZ: 300,- €.

.....

#### **Anmeldung und Informationen unter:**

- <https://www.trainerakademie-koeln.de/fortbildungsreihe/trainerforenleistungssport>
- Frank Wieneke,  
wieneke@trainerakademie-koeln.de, 0221 / 94875 – 13

.....

#### **Talententwicklung**

**N.N.**

.....

<b>Ort</b>	Trainerakademie Köln
<b>Dozenten</b>	N.N.
<b>Preis</b>	pro Person inkl. Übernachtung/ Verpflegung im EZ: 300,- €.

.....

#### **Anmeldung und Informationen unter:**

- <https://www.trainerakademie-koeln.de/fortbildungsreihe/trainerforenleistungssport>
- Frank Wieneke,  
wieneke@trainerakademie-koeln.de, 0221 / 94875 – 13

#### **Trainerforen Leistungssport für Sportartgruppen bzw. sportartverwandte Disziplinen:**

Aufgrund der gestiegenen Nachfragen organisiert die Trainerakademie Fortbildungen für Rückschlagspiele, Kampfsportarten, Mannschaftsspiele, Individualsportarten, Präzisionssportarten oder anderen Sportartengruppen. Diese sehr individuellen Fortbildungen werden auf Wunsch der einzelnen Spitzenfachverbände zeitnah von der Trainerakademie organisiert. Aktuelle Informationen werden auf unserer Homepage bekannt gegeben.

.....

#### **Faktencheck Trainerhandeln**

Ziel des Formats ist es das Trainerhandeln in der Leistungs-sportpraxis mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Forschung hinsichtlich eines spezifischen Themas abzugleichen und zu optimieren.

.....

#### **Quo vadis Faszientraining**

**N.N.**

.....

<b>Ort</b>	Trainerakademie Köln
<b>Dozenten</b>	Prof. Dr. Jürgen Freiwald
<b>Preis</b>	pro Person: 100,- €.

.....

#### **Anmeldung und Informationen unter:**

- <https://www.trainerakademie-koeln.de/fortbildungsreihe/faktencheck-trainerhandeln>
- Frank Wieneke,  
wieneke@trainerakademie-koeln.de, 0221 / 94875 – 13

.....

#### **Update Trainerwissen**

Die Halbwertszeit berufsspezifischen Wissens liegt bei 5 Jahren, im dynamischen System des internationalen Spitzensports vermutlich noch kürzer. Deshalb ist es für Trainerinnen und Trainer enorm wichtig, ihr Wissen regelmäßig aufzufrischen. Im Rahmen dieser neuen Fortbildungsreihe werden grundlegende Themen u.a. aus den Gebieten Trainings- und Wettkampflehre, Sportmedizin, Sportpsychologie, Leistungsdiagnostik und Ernährung vermittelt.

Dabei orientieren sich die Inhalte an den Anforderungen der Leistungssportpraxis und werden nach aktuellem Stand von Forschung und Wissenschaft praxisnah vermittelt. Das Ausbildungsniveau orientiert sich an den Anforderungen der 3. Lizenzstufe der Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im DOSB.

Die Fortbildung richtet sich an Trainerinnen und Trainer, die ihr Trainerwissen „aktualisieren“ wollen und zugleich den Erfahrungsaustausch mit anderen Sportarten suchen. In vielen Verbänden wird die Fortbildung in der verbandsspezifischen Aus- und Fortbildung als Lizenzverlängerung anerkannt.

---

## Update Trainerwissen

22.-24.11.2021

.....

<b>Themen</b>	Vier verschiedene Themen N.N.
<b>Ort</b>	Trainerakademie Köln
<b>Dozenten</b>	N.N.
<b>Preis</b>	pro Person inkl. Übernachtung/ Verpflegung im EZ: 300,- €.

.....

### Anmeldung und Informationen unter:

- <https://www.trainerakademie-koeln.de/fortbildungsreihe/update-trainerwissen>
- Frank Wieneke,  
wieneke@trainerakademie-koeln.de, 0221 / 94875 – 13

---

## Coach Core

Ziel des Formats ist es, Trainer\*innen verschiedener Sportarten (langfristig) zu vernetzen und in einem innovativen Fortbildungsformat dynamische Bildungsprozesse anzugehen (Lebenslanges Lernen). Der Coach Core beinhaltet eine modulare Fortbildungsreihe für eine Peergroup (sportartgruppenspezifisch / sportartübergreifend). Die zu bearbeiteten Themen beziehen sich auf konkrete Handlungsfelder der Trainertätigkeit und können sowohl von außen als auch aus der Gruppe heraus entwickelt werden. Zusätzlich können Experten themenbezogen eingebaut werden. Die Anmeldung zu dem Programm erfolgt in Absprache mit dem Spitzenfachverband.

**Anmeldung ab Juni 2021** möglich.

Informationen und Anfragen unter

[linz@trainerakademie-koeln.de](mailto:linz@trainerakademie-koeln.de) oder 0221/94875-18

---

## Trainer-Mentoring

Ziel eines solchen Trainer-Mentorings ist es, die Trainer\*innen als Persönlichkeit weiter zu entwickeln, hin zu einer selbstreflektierten, sozialkompetenten Führungsperson. Das Mentoring geschieht in Form einer Begleitung und Reflektion der eigenen Arbeit durch eine\*n Expert\*in (Sportpsycholog\*in, erfahrene Trainerpersönlichkeit).

Die Anmeldung zu dem Programm erfolgt in Absprache mit dem Spitzenfachverband. **Anmeldung ab Juni 2021** möglich. Informationen und Anfragen unter

[linz@trainerakademie-koeln.de](mailto:linz@trainerakademie-koeln.de) oder 0221/9487518

# Weiterführende Ausbildungs- und Qualifizierungsangebote

---

## Referentenweiterbildung zum Erwerb des DOSB Ausbilderzertifikats

Als Ausbilder in den Sportverbänden begegnen Ihnen immer wieder die gleichen Probleme. Wie bringe ich all die Inhalte in der knappen Zeit unter? Wie präsentiere ich Informationen so, dass die Auszubildenden auch wirklich etwas lernen? Wie schaffe ich es, dass die Traineraspiranten das Wissen später auch sinnvoll anwenden können? Wie gehe ich mit Konflikten in der Gruppe um? Wie schaffe ich eine positive Gruppendynamik und Lernatmosphäre?

In zwei Modulen wollen wir diesen und weiteren Fragen nachgehen und Ihre Sozial- und Methodenkompetenz dabei weiter ausbauen. Während Modul 1 zunächst (sehr praxisorientiert!) die Grundlagen vermittelt und diskutiert, dürfen Sie in Modul 2 anhand eigener Fallgeschichten und bei selbst durchgeführten Lehreinheiten in der Sporthalle auf unser Feedback hoffen. Denn alles Lernen sollte aktiv und lebendig sein.

.....

### Erstes Modul Referentenfortbildung

02.-03.11.2021

.....

<b>Ort</b>	Trainerakademie Köln
<b>Dozenten</b>	Lothar Linz, Dr. Sebastian Altfeld, Leo Held und Dr. Joachim Simen
<b>Preis</b>	pro Person inkl. Übernachtung/ Verpflegung im EZ: 270,- €.

.....

### Zweites Modul Referentenfortbildung

29.-30.11.2021

.....

<b>Ort</b>	Trainerakademie Köln
<b>Dozenten</b>	Lothar Linz und Leo Held
<b>Preis</b>	pro Person inkl. Übernachtung/ Verpflegung im EZ: 270,- €.

.....

### Informationen und Anmeldung unter:

- <https://www.trainerakademie-koeln.de/fortbildungsreihe/referentenfortbildungen>
- Frank Wieneke,  
wieneke@trainerakademie-koeln.de, 0221 / 94875 – 13

---

## Ausbildung zum Langhanteltrainer an der Trainerakademie Köln des DOSB 2021

Die Langhanteltrainer - Ausbildung 2021 der Trainerakademie Köln des DOSB wendet sich an Trainer aller Sportarten. Der zukünftige Langhanteltrainer erlangt im Rahmen der Ausbildung die Kompetenz, des technischen, didaktischen und methodisch korrekten Einsatzes aller Langhantel-Kraft-

übungen. Sie befähigt den Trainer, das Langhanteltraining in seiner Hauptsportart eigenständig zu planen, zu organisieren und durchzuführen. Das Ausbildungsangebot hilft, die Wirksamkeit des Krafttrainings - sowohl im Einzel- wie auch im Mannschaftssport - zu optimieren.

2021 werden zwei Kompaktausbildungen angeboten:

.....  
**Termin A** 07. – 11.06.2021 in Bonn/Alfter

**Termin B** 11. – 17.10.2021 in Bonn/Alfter

.....  
**Informationen und Anmeldung unter:**

➔ <https://www.trainerakademie-koeln.de/fortbildungsreihe/langhanteltrainerausbildung>

.....  
**Ausbildung zum Athletiktrainer des DOSB an der Trainerakademie Köln 2022**

Die Athletiktrainer-Ausbildung der Trainerakademie Köln des DOSB wendet sich an Trainer, die im Athletiktraining des Leistungs- und gehobenen Nachwuchssport in verschiedenen Sportarten tätig sind oder dafür vorgesehen sind.

Ziel der Ausbildung ist es, das Athletiktraining inhaltlich auf das Anforderungsprofil einer Sportart / eines Athleten auszurichten und die Bereiche Prävention und Leistungssteigerung nach diagnostischen Maßnahmen zu planen, durchzuführen und auszuwerten. In Theorie und Praxis werden Themen wie Regenerationsmanagement, Coaching, Monitoring, Energiebereitstellung, Kraftentfaltung, Mobilität, Stabilität, sowie Zielbewegungen in Sprint, Sprung, Wurf, Schlag oder Agilität behandelt.

Die Ausbildung für 2021 ist bereits ausgebucht ist, hier finden Sie die Ausschreibung für 2022:

.....  
**Ausschreibung und Anmeldung zum 13. Ausbildungsgang zum DOSB-Athletiktrainer an der Trainerakademie Köln 2022**

➔ <https://www.trainerakademie-koeln.de/fortbildungsreihe/athletiktrainerausbildung>

.....  
**DOSB-Zertifikatsausbildung zum „Trainer im Nachwuchssport“ 2021**

Die DOSB-Zertifikatsausbildung zum „TrainerIn im Nachwuchssport“ an der Trainerakademie Köln des DOSB wendet sich an TrainerInnen, die in ihrer Sportart im Nachwuchssport tätig oder dafür vorgesehen sind (mind. D-Kader). Das Ausbildungsniveau entspricht einer A-Trainer-Ausbildung, spezialisiert sich aber inhaltlich auf das Training von NachwuchssportlerInnen im Aufbau- und Anschlussstraining.

Ziel der Ausbildung ist es, die TrainerInnen auf der Grundlage eines modernen, teilnehmerorientierten und kollaborativ-kooperativen Ausbildungskonzeptes dabei zu unterstützen, die für eine erfolgreiche Arbeit als TrainerIn im

deutschen Nachwuchsleistungssport erforderlichen Fach-, Sozial- sowie Selbstkompetenzen zu erwerben. Sportartübergreifende Erkenntnisse werden von den TeilnehmerInnen aktiv auf ihre Sportart übertragen. Der Austausch von Erfahrungen und Kenntnissen der TrainerInnen aus verschiedenen Sportarten stellt seit jeher das herausragende Alleinstellungsmerkmal aller Ausbildungen an der Trainerakademie Köln des DOSB dar.

Der Ausbildungsumfang beträgt 130 Lerneinheiten in fünf Modulen mit zentralen Lehrveranstaltungen zzgl. 90 individuellen Lerneinheiten in Erstellung von Hausaufgaben, einer Hausarbeit zum Trainingskonzept, Filmen einer Trainingseinheit und Vor- sowie Nachbereitung der Module.

.....  
**Vorläufige Termine und Veranstaltungsorte:**

1. Modul: 06. – 08. September 2021 in Köln
2. Modul: 08. – 11. November 2021 in Köln
3. Modul: 17. – 20. Januar 2022 in Köln
4. Modul: 14. – 17. März 2022 in Köln
5. Modul: 16. – 18. Mai 2022 in Köln

**Bewerbungsschluss ist der 30.04.2021**

.....  
**Ausschreibung und Anmeldung:**

➔ <https://www.trainerakademie-koeln.de/fortbildungsreihe/nachwuchstrainerausbildung>