

## **Ausbildung 2019 zum Langhanteltrainer an der Trainerakademie Köln des DOSB in Kooperation mit dem Hamburger Sportbund**

Die Trainerakademie Köln des DOSB unterstützt die verbandliche Leistungsförderung auf Länderebene. Aus diesem Grund schreibt die Trainerakademie einmalig eine Ausbildung zum Langhanteltrainer in Hamburg aus. Die Langhanteltrainer - Ausbildung 2019 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-Kraftübungen. 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.

Die Teilnehmenden verbessern ihre Handlungskompetenz durch theoretischen und praktischen Unterricht, der sich am konkreten Wirkungsfeld des Langhanteltrainings orientiert.

Die Langhanteltrainerausbildung ist Rahmen einer Evaluierung und eines zeitgemäßen Qualitätsmanagements überarbeitet worden. Die neu gestaltet Ausbildung präsentiert sich kompakter und ist an die Bedürfnisse der Teilnehmer angelehnt.

Interessenten, die sich zur Ausbildung anmelden, müssen folgende Voraussetzungen erfüllen:

- Inhaber einer DOSB-B/A-Trainer Lizenz Leistungssport, oder
- Abschluss eines sportwissenschaftlichen Studiums, oder
- Physiotherapeut

Es wird um eine schriftliche tabellarische Bewerbung gebeten in der die eigene sportliche Karriere und der Werdegang als Trainer dargestellt werden soll. Bei jedem Bewerber muss ein Arbeitsnachweis mit einem leistungssportlichen Bezug erbracht werden.

Bewerbungsschluss ist der **25.07.2019** (Eingang Trainerakademie Köln). Die Zulassung und wird bis zum 15. August 2019 bekanntgegeben.

Die endgültige Zulassung und ggf. Auswahl erfolgt durch eine Zulassungskommission der Trainerakademie. Die Maßnahme wird ab mind. 8 Teilnehmern durchgeführt, die Höchstteilnehmerzahl liegt bei 20. Der **Ausbildungsumfang** beträgt 60 Lerneinheiten in 2 Blöcken mit zentralen Lehrveranstaltungen plus

ein individuelles Prüfungsmodul. Zusätzlich werden in ca. 20 Lerneinheiten Vertiefungsarbeiten mit den eigenen Athleten prozessbegleitend erarbeitet und dokumentiert.

### **Termine:**

Modul 1:	02. – 04.09.2019	OSP Hamburg
Modul 2:	16. – 18.09.2019	OSP Hamburg
Modul 3:	n. n.	OSP Hamburg

Die Ausbildung schließt nach der Teilnahme an den zwei Modulen, dem Prüfungsmodul und der Fertigstellung einer ausbildungsbegleitenden Hausarbeit in Form eines Videos und einer Saisonplanung ab. Diese Hausarbeit bildet die Grundlage der theoretischen Prüfung.

Nach dem erfolgreichen Abschluss der Ausbildung erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat der Trainerakademie. Eine Anerkennung durch den Fachverband ist möglich.

### **Die Lehrgangsgebühren betragen 799,-€.**

Die Kosten sind vor Beginn des ersten Moduls (spätestens bis zum 15.08.2019) komplett zu leisten.

### **Unterkunft/Verpflegung:**

Unterkunft und Verpflegung werden von jedem Teilnehmer in eigener Regie organisiert. Es besteht jedoch die Möglichkeit, eine vergünstigte Unterkunft und Verpflegung zu beziehen.

### **Kontakt:**

Frank Wieneke: [wieneke@trainerakademie-koeln.de](mailto:wieneke@trainerakademie-koeln.de), Tel. 02219487513

Thorsten Ribbecke: [ribbecke@trainerakademie-koeln.de](mailto:ribbecke@trainerakademie-koeln.de), Tel. 02219487516

### **Überblick über die geplanten Inhalte:**

Komplexe Formen mit der Langhantel	Modul 1	27 LE
Trainingsmethodik	Modul 2	27 LE
Prüfung / Präsentation / Reflexion	Modul 3	6 LE

Zusätzlich werden in ca. 20 Lerneinheiten Vertiefungsarbeiten mit den eigenen Athleten prozessbegleitend erarbeitet und dokumentiert.

## Bewerbung um die Zulassung zur Langhanteltrainer Ausbildung 2019 an der Trainerakademie Köln des DOSB in Kooperation mit dem Hamburger Sportbund

Bis zum 25.07.2019 (Eingang) schriftlich oder per mail (als PDF) an:

Trainerakademie Köln des DOSB e. V.  
z.H. Frank Wieneke oder Thorsten Ribbecke  
Guts-Muths-Weg 1  
50933 Köln  
oder [ribbecke@trainerakademie-koeln.de](mailto:ribbecke@trainerakademie-koeln.de),  
[wieneke@trainerakademie-koeln.de](mailto:wieneke@trainerakademie-koeln.de)

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Qualifikation:

◇ DOSB-B/A-Trainer-Lizenz, Sportart: \_\_\_\_\_

◇ sportwissenschaftlicher Abschluss, Art: \_\_\_\_\_

Hochschule: \_\_\_\_\_

◇ Physiotherapeut: \_\_\_\_\_

◇ Diplomtrainer der Trainerakademie (Abschlussjahr): \_\_\_\_\_

◇ Athletiktrainer der Trainerakademie (Abschlussjahr): \_\_\_\_\_

◇ sonstige berufliche Qualifikation mit Bezug zum Leistungssport:  
\_\_\_\_\_

Belege bitte in Kopie anfügen!

Ihre bisherigen / derzeitigen Trainertätigkeiten im (Nachwuchs-)Leistungssport:

Zeitraum: \_\_\_\_\_ Häufigkeit pro Woche: \_\_\_\_\_

Art der Tätigkeit: \_\_\_\_\_

Niveau der Sportler: \_\_\_\_\_

(z.B. Kaderstatus, nationale Liga, nationale Rangliste, Alter...)

Welche Kooperationen mit verbandlicher Leistungsförderung (Bund, Land, Stützpunkte, leistungsstarker Verein) bestanden / bestehen / sind angestrebt? Welche Sportart?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ort, Datum

Unterschrift

Die **endgültige Zulassung** erfolgt nach Entscheidung durch die Zulassungskommission der Trainerakademie. Sie erhalten darüber einen Bescheid (ca. 15. August)