

Ausbildung 2025 zum Langhanteltrainer*in an der Trainerakademie Köln des DOSB

Die Langhanteltrainer*innen - Ausbildung 2025 der Trainerakademie Köln des DOSB wendet sich an Trainer*innen aller Sportarten. Zukünftige Langhanteltrainer*innen erlangen im Rahmen der Ausbildung die Kompetenz, des technischen, didaktischen und methodisch korrekten Einsatzes aller Langhantel-Kraftübungen. Sie befähigt Trainer*innen, 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 gestaltete Ausbildung präsentiert sich kompakter und ist an die Bedürfnisse der Teilnehmer angelehnt.

Interessent*innen, die sich zur Ausbildung anmelden, müssen folgende Voraussetzungen erfüllen:

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

Es wird um eine schriftliche Bewerbung gebeten (siehe Formular). Bei jedem/jeder Bewerber*in muss ein Arbeitsnachweis mit einem leistungssportlichen Bezug erbracht werden.

Bewerbungsschluss ist der **27.10.2025** (Eingang Trainerakademie Köln). Die Zulassung und wird bis zum 10. November 2025 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 einem kompakten Block 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+2: 17. – 21.11.2025 Landesleistungsstützpunkt Rheinland-Pfalz (genauer Ort wird noch bekannt gegeben)

Prüfungsmodul: N.N. Online

Die Ausbildung schließt nach der Teilnahme an der Kompaktausbildung, 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*innen 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 17.11.2025) komplett zu leisten.

Unterkunft/Verpflegung:

Unterkunft und Verpflegung werden von jedem Teilnehmenden in eigener Regie organisiert.

Kontakt: Thorsten Ribbecke: ribbecke@trainerakademie-koeln.de, Tel. 0221-9487517

Überblick über die geplanten Inhalte:

Komplexe Formen mit der Langhantel	27 LE
Trainingsmethodik	27 LE
Prüfung / Präsentation / Reflexion	6 LE

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



Bewerbung um die Zulassung zur Langhanteltrainer Ausbildung 2025 an der Trainerakademie Köln des DOSB Bis zum **27.10.2025** (Eingang) per mail (als PDF) an: ribbecke@trainerakademie-koeln.de

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Anschrift: _____

Rechnungsanschrift: _____

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 (bis 10.11.2025)

