

Fortbildungsprogramm 2025 der Trainerakademie Köln des DOSB

Unser Fortbildungskonzept

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

Alle Fortbildungsangebote der Trainerakademie zielen darauf ab, das Trainerhandeln in der Praxis des Leistungssports zu optimieren. Die 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 alleine reicht also 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 hauptsächlich auf Präsenzveranstaltungen. Ergänzend bieten wir auch Online-Veranstaltungen in Form von Webinaren an.

Trainerforen Leistungssport

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

Trainingsplanung Schnelligkeit

28.-30.04.2025

Ort Trainerakademie Köln
Dozenten Christian Hochgürtel
Preis pro Person inkl. Übernachtung/Verpflegung im EZ: 390,- €.
Umfang: 16 LE

Anmeldung und Informationen unter:

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

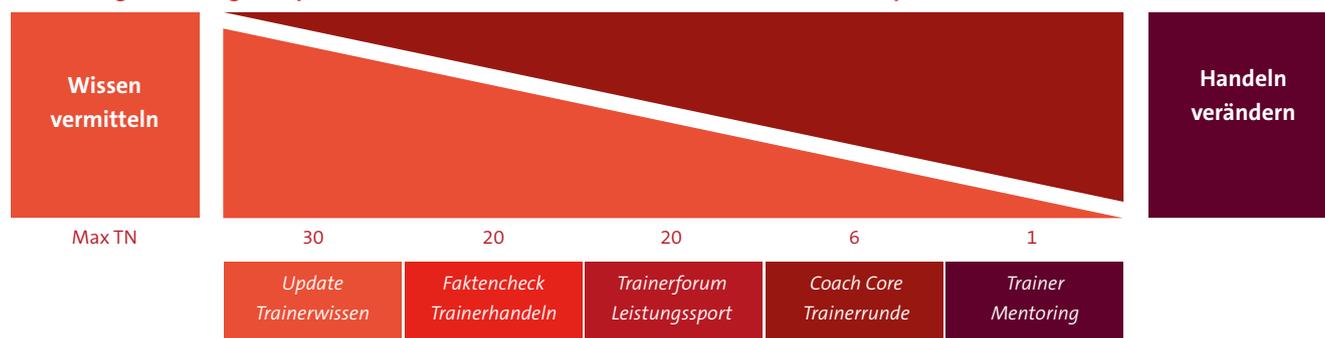
Langhantel- & Athletiktraining im langfristigen Leistungsaufbau 2025

12.05. - 14.05.2025

Ort Trainerakademie Köln
Dozenten Martin Zawieja / Christian Szebényi-Thomas
Preis 340 € inkl. ÜN + Verpflegung für Absolventen des DOSB-Zertifikats „TrainerIn im Nachwuchsleistungssport“. Für alle anderen Teilnehmer*innen 390 €.
Umfang: 16 LE

Das Seminar ist für die Verlängerung des DOSB-Zertifikats „TrainerIn im Nachwuchsleistungssport“ geeignet, gleichzeitig jedoch offen für alle im (Nachwuchs-)Leistungssport tätigen Trainer*innen.

Zielsetzung: Handlungskompetenzen von Trainern*innen reflektieren, erweitern und optimieren



Leistungsreserve Trainer*in - Athletenbeziehung

21.-23.07.2025

.....
Ort Trainerakademie Köln
Dozenten Lothar Linz und Hans Dieter Herman
Preis pro Person inkl. Übernachtung/
Verpflegung im EZ: 390,- €.
Umfang: 16 LE

Anmeldung und Informationen unter:

.....
☞ <https://www.trainerakademie-koeln.de/fortbildungsreihe/trainerforenleistungssport>

Leistungsreserve Technologie im Leistungssport

01.-03.09.2025

.....
Ort Trainerakademie Köln
Dozenten Referenten*innen angefragt / N.N.
Preis pro Person inkl. Übernachtung/
Verpflegung im EZ: 390,- €.
Umfang: 16 LE

Anmeldung und Informationen unter:

.....
☞ <https://www.trainerakademie-koeln.de/fortbildungsreihe/trainerforenleistungssport>

Leistungsreserve Athletiktraining inkl. Jahrestreffen der DOSB-Athletiktrainer*innen

20.-22.10.2025

.....
Ort Trainerakademie Köln
Dozenten Referenten*innen angefragt / N.N.
Preis pro Person inkl. Übernachtung/
Verpflegung im EZ: 390,- €.
Umfang: 16 LE

Anmeldung und Informationen unter:

.....
☞ <https://www.trainerakademie-koeln.de/fortbildungsreihe/trainerforenleistungssport>

Webinarreihe Krafttrainingsplanung im Leistungssport: Eine Leistungsreserve in Kooperation mit der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG)

-
1. Modul 16.05.2025 von 09:00-13:00 Uhr
2. Modul 06.06.2025 von 09:00-13:00 Uhr
3. Modul 04.07.2025 von 09:00-13:00 Uhr

.....
Ort Webinar Online
Dozenten Martin Zawieja und Christan Szabényi-Thomas
Preis pro Person 200,- €.
Umfang: 16 LE inkl. Vor-/Nachbereitung

Anmeldung und Informationen unter:

.....
☞ <https://www.trainerakademie-koeln.de/fortbildungsreihe/trainerforenleistungssport>

Vertiefung psychologischer Kompetenzen für Trainer*innen

Modul 1: 09. - 11.9.2025

Modul 2: 04. - 06.11.2025

.....
Diese Fortbildung richtet sich an Trainerinnen, die ihre psychologischen Fähigkeiten über die Grundlagen der klassischen Trainerausbildung hinaus vertiefen möchten. Ziel ist es, Handlungssicherheit in der täglichen Arbeit mit Athlet*innen zu gewinnen, das eigene Rollenverständnis zu schärfen und ein erweitertes Verständnis des Tätigkeitsfeldes zu entwickeln.

Im Fokus stehen praxisnahe, leicht anwendbare psychologische Techniken, die sowohl in der Arbeit mit Athlet*innen als auch im Umgang mit den eigenen Herausforderungen unterstützend wirken.

Wichtig: Die Fortbildung ersetzt keine sportpsychologische Ausbildung und befähigt nicht zur Tätigkeit als Sportpsycholog*in. Sie dient vielmehr als Ergänzung zur Weiterentwicklung der Trainerkompetenzen.

.....
Ort Trainerakademie Köln
Dozenten Dr. Moritz Anderten, Dr. Christian Zepp, Marion Sulprizio, Susanne Wiedemann, Dr. Sebastian Altfeld, Lothar Linz
Preis pro Person inkl. Übernachtung/
Verpflegung im EZ: 699,- €.
Umfang: 32 LE

Anmeldung und Informationen unter:

.....
☞ <https://www.trainerakademie-koeln.de/fortbildungsreihe/trainerforenleistungssport>

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.

Wechselbeziehung zwischen Training, Ernährung und Menstruationszyklus

03.04.2025 / 10:00-16:00

.....
Ort Trainerakademie Köln
Dozenten Dr. Eduard Isenmann

.....
Preis pro Person: 120,- €.

.....
Umfang: 8 LE inkl. Vor-/Nachbereitung

Anmeldung und Informationen unter:

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

KI im Spitzensport

02.10.2025 / 10:00-16:00

.....
Ort Trainerakademie Köln
Dozenten Referenten*innen angefragt / N.N.

.....
Preis pro Person: 120,- €.

.....
Umfang: 8 LE inkl. Vor-/Nachbereitung

Anmeldung und Informationen unter:

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

Update Trainerwissen

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 2025

01.-03.12.2025

.....
Themen Vier verschiedene Themen N.N.
Ort Trainerakademie Köln
Dozenten N.N.
Preis pro Person inkl. Übernachtung/Verpflegung im EZ: 390,- €.
Umfang: 16 LE

Anmeldung und Informationen unter:

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

.....
In der Kategorie Update Trainerwissen bieten wir 2025 drei weitere **Webinare** an.

Bei diesem Online-Format wird ein Thema in komprimierter Form vorgestellt. Ein bis zwei Referent*innen beleuchten jeweils einen (unterschiedlichen) Aspekt eines übergeordneten Themas. Fachlich aktuell, wissenschaftlich untermauert und praktisch anwendbar.

Das sind die Leitkriterien für die Gestaltung der 4 Unterrichtseinheiten. Durch die verschiedenen Blickwinkel gewinnen die Teilnehmer*innen einen guten Über- und einen vertieften Einblick in das Thema.

Webinar „Persönliche Erkenntnisse von Olympia“

13.03.2025 / 13:00-16:00 Uhr

.....
Ort Webinar Online
Dozenten Susanne Wiedemann, Michael Carl und Werner Schuster
Preis pro Person: 50,- €.
Umfang: 4 LE

Anmeldung und Informationen unter:

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

Webinar „KINGS-Studie Ableitungen für die Praxis“

03.07.2025 / 13:00-16:00 Uhr

.....
Ort Webinar Online
Dozenten Susanne Wiedemann und Prof. Dr. Christian Puta
Preis pro Person: 50,- €.
Umfang: 4 LE

Anmeldung und Informationen unter:

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

.....

Webinar „Als Trainer*in im Verband, raus aus der Ohnmacht“

04.09.2025 / 13:00-16:00 Uhr

.....

Ort	Webinar Online
Dozenten	Susanne Wiedemann, Holger Hasse und Christian Fust
Preis	pro Person: 50,- €.
Umfang:	4 LE

.....

Anmeldung und Informationen unter:

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

.....

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.

Informationen und Anfragen an Lothar Linz unter linz@trainerakademie-koeln.de oder 0221/94875-18

Trainerrunde

Unter der Rubrik **Coach Core** bieten wir außerdem unsere Online-Trainerrunde an, die viermal pro Jahr stattfindet. In diesem **Format ähnlich einer kollegialen Fallberatung** wollen wir uns in kleiner Runde (**max. 8 TN + Lothar Linz und Frank Wieneke**) online zusammensetzen und über Ihre Themen sprechen. Egal ob Sie gerade selbst etwas fragen oder nur Ihre Erfahrung in die Gespräche mit einbringen wollen, jede/r kann etwas aus diesen 2 Stunden mitnehmen. Frank Wieneke und Lothar Linz werden zudem ihren langjährigen Erfahrungsschatz als Athlet, Trainer und Psychologe in die Diskussion einbringen.

Termine:

-
1. Trainerrunde 27.02.2025 / 11:00-13:00 Uhr (Online)
 2. Trainerrunde 12.06.2025 / 11:00-13:00 Uhr (Online)
 3. Trainerrunde 28.08.2025 / 11:00-13:00 Uhr (Online)
 4. Trainerrunde 04.12.2025 / 11:00-13:00 Uhr (Online)

.....

Preis	pro Person: 30,- €.
Umfang:	4 LE

.....

Anmeldung und Informationen unter:

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

.....

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

29.09.-30.09.2025

.....

Ort	Trainerakademie Köln
Dozenten	Lothar Linz, Dr. Sebastian Altfeld, Leo Held und Dr. Joachim Simen
Preis	pro Person inkl. Übernachtung/ Verpflegung im EZ: 290,- €.
Umfang:	15 LE

Zweites Modul Referentenfortbildung

10.-11.11.2025

.....

Ort	Trainerakademie Köln
Dozenten	Lothar Linz und Leo Held
Preis	pro Person inkl. Übernachtung/ Verpflegung im EZ: 290,- €.
Umfang:	15 LE

.....

Informationen und Anmeldung unter:

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

Trainer-Mentoring

Die Trainerakademie Köln bietet seit 2021 professionelles Trainer-Mentoring für Trainerinnen und Trainer im Leistungssport an.

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.

Mehr Informationen und Anfragen bitte an Susanne Wiedemann unter: wiedemann@trainerakademie-koeln.de oder 0221/9487518

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

