

Übersicht der LSVBW-Trainerfortbildungen 2025



Der Landessportverband Baden-Württemberg (LSVBW) bietet auch in diesem Jahr eine Reihe von Fortbildungsmodulen für Trainerinnen und Trainer an, die ihre Kompetenzen im Bereich des Leistungssports erweitern möchten. Die Module 2025 sind nun alle terminiert, und die Anmeldung erfolgt zentral über ein Online-Formular (Forms).

Neben den bereits bekannten Zielgruppen – Trainerinnen und Trainer, die durch den LSVBW bezuschusst werden – sind zusätzlich auch Trainerinnen und Trainer aus leistungssporttreibenden Vereinen eingeladen, an den Modulen teilzunehmen. Nehmen Sie hierzu gerne direkten Kontakt mit uns auf.

Über die Trainerfortbildungen informieren wir zukünftig auch über unsere neu eingerichtete Homepage: [TRAINER BW | Trainerpreis Baden-Württemberg 2024 des LSVBW](#)

Modul 3: Prävention von Verletzungen am Beispiel Laufsport

- / 18. Juni, Stuttgart (Sportschule Ruit)
- / **Referenten:** Prof. Stefan Grau (Universitätsklinikum Tübingen) und Stefan Schneider (Firma Blackroll)
- / **Inhalte:** Im ersten Teil der Schulung werden biomechanische und klinische Risikofaktoren vorgestellt, die nachweisbar für die Entstehung von Überlastungsverletzungen im (Lauf-) Sport verantwortlich sind. Anschließend wird, basierend auf diesen Erkenntnissen, ein Präventionsprogramm vorgestellt und praktisch durchgeführt, das die Wahrscheinlichkeit, eine laufbedingte Überlastungsverletzung zu bekommen, nachweislich um 85% reduziert. Zudem werden in einem Workshop weitere mögliche Risikofaktoren (z.B. Schlaf, Regeneration) in der Entstehung von Überlastungsverletzungen diskutiert, die für die praktische Arbeit von Trainerinnen und Trainern von Bedeutung sein können. Abgerundet wird die Schulung mit Informationen über Faszien, deren Bedeutung für die Bewegung und Leistungsfähigkeit und wie gezieltes Faszien-Training helfen kann die Regeneration zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen.
- / *Noch wenige Plätze frei!*
- / **Anmeldung:** <https://forms.office.com/e/zX5Ksve75H>

Modul 4: Moderne Athletik im Fokus – Trainingsprinzipien & Praxiseinblicke

- / 12. November, Stuttgart (Sportschule Ruit)
- / **Referent:** Florian Dieskau (Kraftbasis Stuttgart)
- / **Inhalte:** Athletiktraining zeichnet sich durch die Kombination aus Krafttraining, Schnell-/Explosivkraft, Plyometrie, Beweglichkeit und Ausdauertraining aus. Im Modul lernen Trainer:innen u.a. die physiologischen Grundlagen des Athletiktrainings kennen. In der Praxis werden Übungen demonstriert und exemplarisch aufgezeigt, wie eine Trainingseinheit aufgebaut und Athletiktraining in verschiedene Sportarten integriert werden kann.
- / *Momentan sind alle Plätze belegt, Interessierte können sich aber in der Warteliste eintragen!*
- / **Warteliste:** <https://forms.office.com/e/wRFA0RFQJx>

Modul 5: Entscheidungsfindung unter Druck – Theorie & Praxis

- / 19. November, Stuttgart
- / **Referent:** Sebastian Ayernschmalz (Bundestrainer im American Football der Frauen & Psychologe)
- / **Inhalte:** Ob am Spielfeldrand oder im Training – Trainerinnen und Trainer treffen täglich Entscheidungen unter Druck. Doch wie funktionieren Entscheidungsprozesse eigentlich? Wie lassen sie sich verbessern und trainieren? In diesem praxisorientierten Workshop mit Sebastian Ayernschmalz erfahren Teilnehmende, wie psychologische Modelle wie die **Dual-Process-Theorie** oder **Naturalistic Decision Making** die Entscheidungsfindung im Sport erklären können. In Einzel- und Gruppenarbeiten reflektieren sie eigene Entscheidungssituationen, analysieren entscheidungskritische Phasen im Wettkampf und entwickeln gezielt Übungen zur Entscheidungsförderung im eigenen Trainingsalltag.
- / **Anmeldung:** <https://forms.office.com/e/PDewPnCbW9>

Hinweise zur Anmeldung und Terminen

- / Die Termine für die Module 2025 stehen nun fest. Die genauen Zeiten werden rechtzeitig bekannt gegeben.
- / Die Anmeldung erfolgt über ein Online-Formular
- / Teilnehmende erhalten nach Abschluss eines Moduls eine Bescheinigung, die als Fortbildungsnachweis dient.
- / Die Teilnahme an einem der Module ist für LSVBW bezuschusstes Personal verpflichtend.

Kontakt

Für Rückfragen oder weitere Informationen steht das Team des LSVBW unter leistungssport@lsvbw.de zur Verfügung.

Bereits stattgefunden | Modul 1: Athletiktraining in den Rückschlagspielen

- / 22.–23. März 2025, Stuttgart LLZ Tennis Stammheim
- / **Referent:** u.a. Prof. Alexander Pürzel (Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft Universität Wien)
- / **Inhalte:** Das Programm „Athletiktraining“ des Württembergischen Tennis-Bunds umfasst insgesamt 15 Lerneinheiten. Die Fortbildung findet an zwei Tagen am Bundesstützpunkt in Stuttgart-Stammheim statt und behandelt Themen wie Kraft- und Schnellkrafttraining, langfristige Trainingsplanung sowie die Erstellung von Trainingsplänen. Ziel ist es, spezifische Anforderungen des Athletiktrainings in Rückschlagspielen im Allgemeinen und im Nachwuchstennis im Besonderen zu vermitteln.

Übersicht der LSVBW-Trainerfortbildungen 2025



Bereits stattgefunden | Modul 2: Gehirnerschütterungen im Sport (Teil 1) & Der Mythos der Unverwundbaren? Mediale Berichterstattung über psychische Gesundheit im Spitzensport (Teil 2)

/ 09. April 2025, digital

Teil 1

- / **Referentinnen:** Prof. Dr. Monika Lohkamp (Physiotherapie mit dem Schwerpunkt wissenschaftliches Arbeiten und Sport an der SRH University in Heidelberg), Tilla Armstrong (OSP Metropolregion Rhein-Neckar)
- / **Inhalte:** When in doubt – take him out: Gehirnerschütterungen erkennen und richtig handeln. In diesem Workshop erfährst Du mehr über Gehirnerschütterungen und warum diese zu erkennen wichtig ist. Außerdem bekommst Du Informationen und Materialien an die Hand, wie Du eine Gehirnerschütterung erkennen kannst. Es werden Empfehlungen gegeben, wie Du in einer akuten Situation handeln solltest und wie die Reha stufenweise ablaufen sollte.

Teil 2

- / **Referentinnen:** Dr. Jannika John & Marcia Harpig (Universität Tübingen, Institut für Sportwissenschaften)
- / **Inhalte:** In diesem interaktiven Workshop setzen wir uns mit der medialen Darstellung von mentaler Gesundheit und psychischen Erkrankungen im Spitzensport auseinander. Anhand einer Analyse deutscher Printmedien der letzten zehn Jahre untersuchen wir, welche Formen diese Darstellung in den Medien annehmen kann - von traditionellen Leistungsnarrativen bis hin zu einer zunehmenden medialen Sensibilisierung für systembedingte Herausforderungen, denen Athleten gegenüberstehen. Gemeinsam werden wir reflektieren, welche Folgen diese medialen Botschaften für den Umgang mit dem Thema psychische Erkrankungen im Sport haben können. Durch Fallbeispiele und praxisnahe Diskussionen möchten wir das Bewusstsein für eine verantwortungsvolle Kommunikation und einen sensiblen Umgang mit mentaler Gesundheit im Spitzensport stärken.