

Akademie-Forum

Körper. Kopf. Charakter. Ganzheitliche Impulse für die Athlet*innenentwicklung im Leistungssport



In Zusammenarbeit mit dem:

Mehr als Training – Persönlichkeit stärken!

Das Akademie-Forum bietet praxisnahe und wissenschaftlich fundierte Impulse für Trainer*innen. Im Zentrum steht die ganzheitliche Entwicklung junger Athlet*innen – körperlich, mental und charakterlich. In verschiedenen Workshops erhalten die Teilnehmenden konkrete Anregungen für ihre tägliche Trainingsarbeit: vom spielerischen Training exekutiver Funktionen über wirksames Athletiktraining bis hin zur Stärkung der eigenen Persönlichkeit als Trainer*in. Dabei geht es nicht nur um Fachwissen, sondern auch um Selbstführung, emotionale Intelligenz und die Fähigkeit, junge Sportler*innen nachhaltig zu begleiten.

Es gibt ein breites Angebot an Themen, sodass die Teilnehmenden die Möglichkeit bekommen, sich auszutauschen und Erfahrungen mit anderen zu teilen.

Das Akademie Forum findet am **Freitag, den 19.09.2025**, in der Zeit von **14:00 bis 18:30 Uhr im Haus des Sports in Nordhorn** (Am Sportpark, 9a, 48531 Nordhorn) statt.

Der **Teilnahmebeitrag** inkl. Verpflegung beträgt **20,00 €**.

Die Teilnahme an der gesamten Veranstaltung wird mit **4 LE** für die **Verlängerung der Übungsleiter C-Lizenz Breitensport** anerkannt.

Weitere **Informationen und Anmeldung** unter:

www.akademie.lsb-nds.de/koerperkopfcharakter

Anmeldeschluss: 05.09.2025

Informationen zur Anmeldung:

Marco Vedder, E-Mail: mvedder@akademie.lsb-nds.de,
Tel.: 0511-126 83 08

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Dr. Hendrik Langen, Akademieleiter
Frank Spickmann, Geschäftsführer KSB Grafschaft Bentheim e.V.

Impressum

Akademie des Sports
im LandesSportBund Niedersachsen e. V.
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover

Copyright:
LandesSportBund Niedersachsen e. V.
Juli 2025

Gefördert aus Mitteln der Finanzhilfe
des Landes Niedersachsen

Ab 13:30 Uhr – Ankunft und Anmeldung	14:00 Uhr – Eröffnung des Tages	14:15 Uhr – Vortrag Selbststeuerungsfähigkeit von Trainer*innen im Sport – Nur wer sich selbst gut führen kann, kann auch andere gut führen. Kathrin Seufert, Sportpsychologin - Mentalsieger	15:15–16:30 Uhr – Workshop Phase 1
16:30–16:45 Uhr – Pause	16:45–18:00 Uhr – Workshop Phase 2	18:00 Uhr – Fragerunde und Abschluss	18:30 Uhr – Ende der Veranstaltung

Es können insgesamt zwei der folgenden Workshops gewählt werden!

Information zum Vortrag: Selbststeuerungsfähigkeit von Trainer*innen im Sport - Nur wer sich selbst gut führen kann, kann auch andere gut führen.	01 – Warm up und Cool down für den Körper kennt jeder, aber wie geht das eigentlich für den Kopf?	02 – Praxisbeispiele zur Verbesserung der exekutiven Funktionen als Grundlage der Selbstregulationsfähigkeit
Doch was brauche ich eigentlich um mich zu führen? Wie kann ich selbst dazu beitragen in einer guten Verfassung zu sein? In dem Impulsvortrag soll ein erster kleiner Abriss gezeigt werden, was bei Trainer*innen wichtig ist, damit sie eine gute Basis mitbringen und in ihrer Rolle gut agieren können. <i>Kathrin Seufert</i> , Sportpsychologin - Mentalsieger	In diesem Workshop sollen die Grundlagen der Aktivierung und Entspannung gelernt und erlebt werden. Wie ist denn der perfekte Zustand, um Höchstleistung zu bringen? Dem gehen wir nach und schauen, was es alles für Möglichkeiten gibt, damit für jede*n etwas dabei ist. <i>Kathrin Seufert</i> , Sportpsychologin - Mentalsieger	Wie können die exekutiven Funktionen in der Turnhalle und auf dem Sportplatz trainiert werden? Spielerisch, kindgerecht und ohne das „sportliche Rad“ neu zu erfinden. Die Teilnehmer*innen bekommen reichlich Spiele und Übungen für verschiedene Altersgruppen gezeigt und probieren diese selbst aus. Auch die eigenständige Entwicklung von Spiel- und Übungsformen zur Förderung der Selbstregulation gehört zum Programm. <i>Arne Carl</i> , Leitender Athletiktrainer Tennisverband Niedersachsen-Bremen e.V.
03 – Athletisch. Schnell. Belastbar. – Grundlagen des Athletiktrainings im (Nachwuchs-)Leistungssport	04 – Periodisierung im Jahresverlauf (Trainingsplanung & -steuerung)	05 – Die Elite von morgen – Stärke durch Persönlichkeit
In diesem Workshop werden zentrale Inhalte und Prinzipien des Athletiktrainings für Spilsportarten vermittelt – mit besonderem Fokus auf den Nachwuchsleistungssport. Dabei stehen zentrale Themen wie Bewegungsqualität, Krafttraining, Schnelligkeit, Verletzungsprävention und altersgerechte Trainingsplanung im Mittelpunkt. Neben theoretischen Grundlagen werden praxisnahe Übungen und Trainingsansätze vorgestellt, die sich direkt in den Trainingsalltag integrieren lassen. Ziel ist es, Trainer*innen ein Verständnis für modernes Athletiktraining zu vermitteln und sie für eine langfristige Leistungsentwicklung ihrer Athlet*innen zu sensibilisieren. <i>Hendrik Bochow</i> , Athletiktrainer HSG Nordhorn Lingen	In diesem Workshop geht es um den systematischen Aufbau zur Trainingsplanung, unter Berücksichtigung altersgemäßer Anwendung von Trainingsmitteln und Inhalten sowie der sinnvollen Abfolge von Trainingseinheiten. Darüber hinaus werden unter Anleitung eigene Jahresplanungen für die individuelle Sportart erstellen. <i>Massala-Daniel Felski</i> , Bundestrainer Nachwuchs Dreisprung	Dieser Workshop findet nur in der ersten Runde (15:15 - 16:30 Uhr) statt. In diesem Workshop werden die Teilnehmenden einen kompakten Einblick in die optimale Entwicklung eines Fußballers bekommen. Darüber hinaus werden wir über Stolpersteine auf diesem Weg sprechen und schauen, durch welche Unterstützung die Spieler*innen an ihr Optimum kommen. Anhand eines Fallbeispiels werden die Teilnehmenden in einer offenen Diskussionsrunde zusätzlich ihre Ideen mitteilen können. (Fußballbezogener Workshop) <i>Burak Bahar</i> , Cheftrainer U19 SV Meppen