



BERLINER TRIATHLON UNION e.V. · MINZEWEG 11A · 12357 BERLIN

Berliner Triathlon Union e.V.  
Minzweg 11a  
12357 Berlin  
Tel.: 030/66 86 93-07  
Fax: 030/66 86 93-05  
www.btu-info.de  
gf@btu-info.de  
Mitglied in DTU und LSB Berlin

## C-Trainer-Ausbildung 2024

Auch dieses Jahr bietet die BTU unter der Leitung von Lehrwart Robert Scheibe im Herbst eine Ausbildung zum C-Trainer Triathlon für den Bereich Leistungssport an. Der Lehrgang wird an 4 Wochenenden ab Mitte Oktober bis Anfang Dezember durchgeführt und deckt den fachlichen Teil der DOSB-C-Trainerlizenz ab. Voraussetzung für die Zulassung ist u.a. eine abgeschlossene Grundausbildung (überfachlicher Teil) des LSB. Weitere Infos zu den Voraussetzungen, Termine, Inhalte etc. sind der Ausschreibung zu entnehmen.

- Datum:** 11.-13.10.10. / 8.-10.11. / 22.-24.11. / 29.11.-1.12.2024  
jeweils Freitag 18-21 Uhr, Samstag 10-16 Uhr, Sonntag 10-16 Uhr  
(zweites Wochenende in Kienbaum abweichend)
- Ort:** Berlin, je nach Inhalt an/in verschiedenen Sportstätten bzw. Seminarräumen (Adlermühle Buchsteinweg und Sportforum Hohenschönhausen).  
Der zweite Ausbildungsblock findet im BLZ-Kienbaum statt.
- Zielgruppe:** Übungsleiter, Betreuer aus den Mitgliedsverbänden der BTU/DTU und Gäste.
- Inhalt:** Trainingslehre, Trainingsplanung, Physiologische Grundlagen, Antidoping, Theorie und Praxis in Schwimmen / Rad / Lauf, Nachwuchstraining, Persönlichkeit / Kompetenz, Trainingslagerplanung, Wechsel- und Koppeltraining, Periodisierung/Zyklisierung, Kinderschutz, Regelwerk, Verbandstrukturen.
- Kosten:** 490,- Euro für Mitglieder eines Berliner oder Brandenburger Triathlonvereins.  
540,- Euro für Nichtmitglieder. In der Gebühr enthalten sind alle Seminarunterlagen, Übernachtung/Verpflegung in Kienbaum, Nutzung der Sportanlagen.
- Teilnehmer:** min.: 8, max.: 20, erst mit Zahlungseingang ist die Anmeldung verbindlich.
- Zugangsvor.:**
- Mitgliedschaft in einem Triathlonverein (bzw. Gast)
  - Abschluss der Grundausbildung beim LSB oder Besitz einer C-Lizenz eines anderen Fachverbandes oder Abschluss Bachelor Sportwissenschaften
  - gültiger 9-stündiger 1.Hilfe-Kurs
  - Vollendung 17.Lebensjahr
- Anmeldung:** bis 30.09.2024, BTU, Tel.: 030 66869307, gf@btu-info.de, [Anmeldung](#)

|  |                    |  |  |  |
|--|--------------------|--|--|--|
| Block 1<br>11.-13.10.24                                      | Fr 18.00-21.00     | Vorstellung Inhalte + Personen<br>Verbandsstrukturen / Sportordnung            | Robert Scheibe<br>Oliver Harms                     | <b>Ort Fr/Sa/So:</b><br>Adlermühle<br>Buchsteinweg 32-34                 |
|  | Sa 10.00-16.00     | Trainingslehre<br>Physiolog. Grundlagen<br>Trainingsplanung im Triathlon       | Till Winkel  |  |
|  | So 10.00-16.00     | Radtraining Theorie & Praxis   | Robert Scheibe (Praxis) / Maxie Rathmann (Theorie) |  |
| Block 2<br>8.-10.11.24<br><b>Kienbaum</b><br><b>WE-Block</b> | Fr 17.30-19.00     | Schwimmen Praxis1  | Robert Scheibe                                     | Prüfung  |
|  | Fr 20.30-22.00     | Kleine Spiele Ausdauer/Koordination  |  |  |
|  | Sa 6.30-7.30       | Schwimmen Praxis2  | Robert Scheibe                                     | Prüfung  |
|  | Sa 9.00-13.00      | WorkShop   | Max Schumann                                       | FoBi   |
|  | Sa 15.00-16.30     | Technik Lauf Praxis1   | Robert Scheibe                                     | Prüfung  |
|  | Sa 17.00-18.30     | Schwimmen Praxis3  | Robert Scheibe                                     | Prüfung  |
|  | Sa 20.30-21.00     | Reflexion des Tages  |  |  |
| So 6.30-7.30   | Schwimmen Praxis 4 | Robert Scheibe   | Prüfung  |  |
| So 9.30-12.30  | Langhanteltraining | Robert Scheibe   | FoBi   |  |
| Block 3<br>22.-24.11.24                                      | Fr 18.00-21.00     | Theorie Schwimmen<br>Schwimmen im Triathlon                                    | Robert Scheibe                                     | <b>Ort Fr/So:</b><br>Adlermühle  |
|  | Sa 10.00-16.00     | Hospitation Kadertraining<br><br>Praxis Schwimmen Wassergefühl                 | Robert Scheibe                                     | <b>Ort Sa:</b><br><br>Sportforum Hohenschönhausen<br>Fritz-Lesch-Str. 24 |
|  | So 10.00-16.00     | Laufen Theorie und Praxis  | Georg Opitz  | 13053 Berlin   |
| Block 4<br>29.11.-1.12.24                                    | Fr 18.00-21.00     | Antidoping   | Heiko Gärtner                                      | <b>Ort Fr/Sa/So:</b><br>Adlermühle<br>Buchsteinweg 32-34                 |
|  | Sa 10.00-16.00     | Wechsel-/Koppeltraining<br>Periodisierung/Zyklisierung                         | Georg Opitz<br>Georg Opitz                         | 12107 Berlin   |
|  | So 10.00-16.00     | Persönlichkeit / Kompetenz<br>Aufbau Trainingslager<br>Nachwuchsleistungssport | Robert Scheibe<br>Robert Scheibe<br>Robert Scheibe |  |