



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 2022

Die BTU bietet unter der Leitung von Lehrwart *Robert Scheibe* im Herbst dieses Jahres eine Ausbildung zum *C-Trainer Triathlon* für den Bereich Leistungssport an. Der Lehrgang wird an 4 Wochenenden ab Oktober 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. ist der Ausschreibung zu entnehmen.

- Datum:** 7.-9.10. / 11.-13.11. / 25.-27.11. / 2.-4.12.2022  
jeweils Freitag 18-21 Uhr, Samstag 10-16 Uhr, Sonntag 10-16 Uhr  
(Letztes Wochenende in Kienbaum abweichend)
- Ort:** Berlin, je nach Inhalt an/in verschiedenen Sportstätten bzw. Seminarräumen  
(Adlermühle Buchsteinweg und Sportforum Hohenschönhausen).  
Der letzte 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:** 440,- Euro für Mitglieder eines Berliner oder Brandenburger Triathlonvereins.  
490,- 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 27.09.22, BTU, Tel.: 030 66869307, gf@btu-info.de, [Anmeldung](#)

Block 1 7.-9.10.22	Fr 18.00-21.00	Vorstellung Inhalte + Personen	Robert Scheibe	<b>Ort Fr/Sa/So:</b>
		Verbandsstrukturen / Sportordnung	Oliver Harms	Adlermühle Buchsteinweg 32-34
	Sa 10.00-16.00	Trainingslehre Physiolog. Grundlagen Trainingsplanung im Triathlon	Till Winkel	12107 Berlin
	So 10.00-16.00	Radtraining Theorie & Praxis	Oskar Tiex & Frederik Krause	
Block 2 11.-13.11.22	Fr 18.00-21.00	Theorie Schwimmen Schwimmen im Triathlon	Robert Scheibe	<b>Ort Fr/So:</b> Adlermühle
	Sa 10.00-16.00	Hospitation Kadertraining  Praxis Schwimmen Wassergefühl	Robert Scheibe	<b>Ort Sa:</b>  Sportforum Hohenschönhausen Fritz-Lesch-Str. 24
	So 10.00-16.00	Laufen Theorie und Praxis	Georg Opitz	13053 Berlin
Block 3 25.-27.11.22	Fr 18.00-21.00	Antidoping	Heiko Gärtner	<b>Ort Fr/Sa/So:</b> Adlermühle Buchsteinweg 32-34
	Sa 10.00-16.00	Persönlichkeit / Kompetenz Aufbau Trainingslager Nachwuchsleistungssport	Robert Scheibe Robert Scheibe Robert Scheibe	12107 Berlin
	So 10.00-16.00	Wechsel-/Koppeltraining Periodisierung/Zyklisierung	Georg Opitz Georg Opitz	
Block 4 2.-4.12.22 <b>Kienbaum WE-Block</b>	17.30-19.00	Schwimmen Praxis1	Robert Scheibe	Prüfung
	20.30-22.00	Kleine Spiele Ausdauer/Koordination		
	6.30-7.30	Schwimmen Praxis2	Robert Scheibe	Prüfung
	9.00-13.00	Kraftraining-WorkShop	Max Schumann	FoBi
	15.00-16.30	Technik Lauf Praxis1 Kinderschutz	Robert Scheibe	Prüfung
	18.00.19.00	Schwimmen Praxis3	Robert Scheibe	Prüfung
	20.30-21.00	Reflexion des Tages		
	6.30-7.30 9.30-12.30	Schwimmen Praxis 4 Langhanteltraining	Robert Scheibe Robert Scheibe	Prüfung FoBi