

## Trainerfortbildung im Athletikbereich



Am vergangenen Samstag (11.07.2020) haben 14 Trainer/innen, sowohl aus dem Jugend- als auch aus dem Seniorenbereich, an einer Fortbildung zum Thema „Körperliche- und geistige Koordination“ teilgenommen. Unter den Teilnehmenden waren auch zwei Trainer unserer Sportfreunde aus Dorff. Geleitet wurde die Fortbildung von unserem Athletiktrainer Kilian Simon.

Die Veranstaltung bestand zum einen aus einem 60-minütigen Theorieteil, bei dem Kilian Simon mit Hilfe einer PowerPoint-Präsentation das Grundwissen vermittelte. Hier lag der Schwerpunkt darin, dass die Spieler zunehmend im geistigen/ kognitiven Aufgabenbereich zu trainieren, da dies u.a. durch den heutigen Medienkonsum immer mehr verloren geht. Im Anschluss folgte eine Praxis-Einheit auf dem Platz. Die Trainer/innen konnten sich über das Gelernte in Kleingruppen austauschen und sollten es zudem im Rahmen keiner, eigener Übungen anwenden. Hierbei wurden Sie vom Athletiktrainer angeleitet, unterstützt und erhielten das nötige Feedback zu ihren Übungen.

Es war ein rundum sehr gelungener Tag mit einer überaus informativen und hilfreichen Fortbildung für unserer Trainerinnen und Trainer. Der Dank gilt insbesondere unserem Athletiktrainer Kilian Simon!

Feedback eines Trainers: „Es ist erstaunlich zu sehen, auf was man alles vorher nicht geachtet hat und seit Jahren einige Übungen macht ohne sich im Klaren zu sein, was alles dahinter steckt. Kilian hat uns sehr weitergeholfen und wir hoffen, dass es noch mehr Fortbildungen dieser Art geben wird“.

Foto: Moritz Brink