

Trainer*in C-Ausbildung - Intensivlehrgang 2 (C-30 & C-1)

Mi, 07.01.2026 bis Fr, 09.01.2026

💡 Der Präsenz-Teil wird mit einer sechswöchigen Online-Selbstlernphase vorbereitet 🕒 Die Bearbeitung der Online-Phase dauert ungefähr 15 bis 24 Stunden

Stand 17.12.2025

| Datum | Zeit | LE | Inhalt | Referent | Raum und Material |
|------------------------|-------------------|--------------|---|----------|---------------------------|
| Mittwoch 07.01.2026 | bis 09:45 Uhr | | Anreise zur | | |
| | 10:00 - 10:30 Uhr | 0,7 (Th.) | Begrüßung und Einstieg Lehrgangsorganisation und Kennenlernen | | Sporthalle |
| | 10:30 - 12:00 Uhr | 2,0 (Th.) | Kommunikation Stimme, Körpersprache und mehr | | Sporthalle |
| | 12:00 - 13:00 Uhr | | Mittagspause | | |
| | 13:00 - 14:30 Uhr | 2,0 (Th.) | Prävention sexualisierter Gewalt Sensibilisierung für Grenzen, Intervention und Prävention | | Sporthalle |
| | 14:30 - 15:00 Uhr | | Pause | | |
| | 15:00 - 16:30 Uhr | 2,0 (Pr.) | Beispielstunde erleben Kraft-, Ausdauer- und/oder Beweglichkeitstraining | | Sporthalle Sportsachen |
| | 16:30 - 18:45 Uhr | 3,0 (Pr.) | Training planen, durchführen und reflektieren Beispielstunde anleiten und auswerten | | Sporthalle Sportsachen |
| | 18:45 - 19:00 Uhr | 0,3 (Th.) | Tagesabschluss Zusammenfassung und Reflexion | | Sporthalle |

[Fortsetzung auf Seite 2]

| | | | | | |
|---------------------------------|-------------------|--------------|---|--|---------------------------|
| Donnerstag 08.01.2026 | 10:00 - 11:30 Uhr | 2,0 (Pr.) | Individuelles Angriffsspiel 2.1 Handballspezifische Techniken festigen und variieren | | Sporthalle Sportsachen |
| | 11:30 - 12:30 Uhr | | Mittagspause | | |
| | 12:30 - 14:00 Uhr | 2,0 (Pr.) | Individuelles Angriffsspiel 2.3 Auf Lücke, Raumöffnung, Richtungswechsel, Täuschungen | | Sporthalle Sportsachen |
| | 14:00 - 14:15 Uhr | | Pause | | |
| | 14:15 - 15:45 Uhr | 2,0 (Pr.) | Individuelles Angriffsspiel 2.2 Positionsspezifik: Außenspieler | | Sporthalle Sportsachen |
| | 15:45 - 16:00 Uhr | | Pause | | |
| | 16:00 - 17:30 Uhr | 2,0 (Pr.) | Individuelles Abwehrspiel 2 1 gegen 1 in Nah- und Fernwurfzone, Körperkontakt | | Sporthalle Sportsachen |
| | 17:30 - 18:00 Uhr | 0,7 (Th.) | Tagesabschluss Zusammenfassung und Reflexion | | Sporthalle |
| Freitag 09.01.2026 | 10:00 - 10:45 Uhr | 1,0 (Th.) | Individuelles Abwehrspiel 2 1 gegen 1 in Nah- und Fernwurfzone, Körperkontakt | | Sporthalle Sportsachen |
| | 10:45 - 11:00 Uhr | | Pause | | |
| | 11:00 - 12:30 Uhr | 2,0 (Pr.) | Kooperatives Angriffsspiel 2.1 Parallelstoß und Kreuz methodisch einführen | | Sporthalle Sportsachen |
| | 12:30 - 13:30 Uhr | | Mittagspause | | |
| | 13:30 - 15:00 Uhr | 2,0 (Pr.) | Kooperatives Angriffsspiel 2.2 Freilaufen des Kreisspielers, Doppelpass und Sperre einführen | | Sporthalle Sportsachen |
| | 15:00 - 15:15 Uhr | | Pause | | |
| | 15:15 - 17:30 Uhr | 3,0 (Pr.) | Kooperatives Abwehrspiel 2 Übergeben/Übernehmen und Doppeln | | Sporthalle Sportsachen |
| | 17:30 - 18:00 Uhr | 0,7 (Th.) | Lehrgangsabschluss Zusammenfassung und Reflexion | | Sporthalle |