

## MODERNES ATHLETIKTRAINING IM SPIELSPORT IN DER PRAXIS Langfristiger Aufbau von Verletzungsprophylaxe und Performance

### INHALT

Dieses Fortbildung richtet sich an alle in der Praxis tätigen Trainer der Spielsportarten Fussball, Badminton, Tennis, Hockey und viele weitere.

Die Referenten Diemo Ruhnów und Ruben Hornberger sind auf allerhöchster Ebene als Trainer, aber auch als Referent tätig und stellen wichtige Bestandteile des Athletiktrainings sowie mit der Beinarbeit im Spielsport eine gemeinsame Schnittstelle vor - dabei werden stets die Gemeinsamkeiten, also auch die unterschiedlichen Schwerpunkte zwischen den verschiedenen Sportarten betont, um so umfassend fundamentales Wissen für die Praxis zu generieren.

Folgende Themenblöcke werden an den zwei Tage mit dem Schwerpunkt „Praxis“ geboten:

- o Funktionelles Aufwärmen 2.0 - die fehlenden Bausteine
- o Beinarbeit in den Spielsportarten - Gemeinsamkeiten, Unterschiede und Transfermöglichkeiten
- o Leitfaden Athletiktraining im Spielsport - Langfristige Entwicklung & Minimum „To Do“ für Coaches
- o Fußballspezifisches Athletiktraining oder Athletiktraining im Fußball - Ein Blick aus der Praxis
- o Entwicklung der fußballspezifischen Schnelligkeit: Antrittsschnelligkeit und Richtungswechsel
- o Communication Skills - spreche ich die Sprache meiner Spieler?

Die Fortbildung wird vom DBV für A/B-Trainer, vom BLV NRW für C-Trainer zur Fortbildung mit 15 UE anerkannt.

### DATUM & UHRZEIT

09. Juni 2016 11.00 – 20.00 Uhr  
10. Juni 2016 09.30 – 15.45 Uhr

### ORT

Sporthalle Ludwig-Wolker-Straße 35  
Mülheim an der Ruhr (NRW, PLZ 45468)

### KOSTEN

219 EUR bei Anmeldung nach dem 01.06.2018  
**199 EUR bei Anmeldung bis zum 31.05.2018**  
169 EUR für Teilnehmer, die eine Fort- oder Ausbildung in 2017/2018 nachweisen können

### ANMELDUNG

Ab sofort per Email mit folgenden Angaben: Name, Adresse, Verein (Sportart) und Trainerlizenz an: [anmeldung@gw-mh.de](mailto:anmeldung@gw-mh.de).  
Wir behalten uns vor, die Fortbildung max. bis zum 31.5. abzusagen, wenn die Mindestanzahl von 12 Teilnehmern nicht

### AUSRICHTER



### SPONSORS



Über die Referenten:

**Diemo Ruhnów** (MSc, Dipl. Trainer) ist als leitender Bundestrainer Doppel/Mixed verantwortlich für das Training der Doppel im Deutschen Badminton Verband. Zuvor war er auf allen Ebenen von Vereins- über Landes- bis hin zum Jugendnationaltrainer tätig. Neben Aus- und Fortbildungen im Badmintonbereich referiert er international im Bereich Kraft- und Athletiktraining und führt regelmäßig Badmintonworkshops in Deutschland & Österreich durch. 2010 wurde er als jüngster Trainer als Trainer des Jahres vom Hamburger Sportbund ausgezeichnet.

**Ruben Hornberger** (Dipl. Sportwissenschaft, DFB A-Trainer) betreut als Athletiktrainer mit Schwerpunkt Fußball u.a. die U-Nationalmannschaften des Deutschen Fußball-Bundes und ist als Dozent für Trainingslehre an einer privaten Universität tätig. Seit über 10 Jahren betreut er ambitionierte Athleten vom Breitensportler über Nachwuchsathleten bis hin zum Profisportler. In den letzten Jahren war er als verantwortlicher Athletiktrainer im Fußball für verschiedene Profi-Teams im Ausland tätig.