



Landesruderverband Berlin e.V. Jungfernheideweg 80, 13629 Berlin

Landesruderverband
Berlin e.V.

Jungfernheideweg 80
13629 Berlin

Telefon +49 (0) 30 - 30 64 00 00

Email lehre@lrjberlin.de

Internet www.lrvberlin.de

Unser Zeichen:

Berlin, den 17.09.2026

Ausschreibung zur Fortbildung **für DOSB Trainerlizenzen Rudern** **Leistungssport / Breitensport C,B & A**

Life Skill System – Wissenschaftlich fundiert Leistung, Gesundheit und Regeneration steuern

- Umfang: 4 Lehreinheiten, dient zur Verlängerung der Trainer-Lizenzen A-C
- Teilnahmegebühren: 45,00 € (Kaffe-/Teepause inklusive)
- Teilnehmerzahl: 15
- Termin: 24.10.2026, 12:00 – 15:00 Uhr

Inhalte:

In dieser dreistündigen Fortbildung lernen Trainer:innen und Coaches das Life-Skill-System von Timo Kirchenberger kennen – ein praxisnahes, wissenschaftlich fundiertes Konzept zur Steuerung von Belastung und Erholung im Trainingsalltag. Ausgehend vom Grundmodell des “Stressreservoirs” werden die fünf zentralen Kategorien Schlaf, Ernährung, Mentale Frische, Physische Frische und Physische Kapazität praxisnah aufgearbeitet – mit konkreten Handlungsguidelines und praktischen Implikationen für den Trainingsalltag. Ziel ist es, den Teilnehmenden ein alltagstaugliches Werkzeug an die Hand zu geben, mit dem sie Belastungssteuerung und Regeneration – bei sich selbst wie bei ihren Athlet:innen – gezielter einschätzen und verbessern können.

Bankverbindungen

Berliner Volksbank eG

Landesruderverband Berlin
IBAN:
DE74 1009 0000 7779 9970 00
BIC: BEV0DEBB

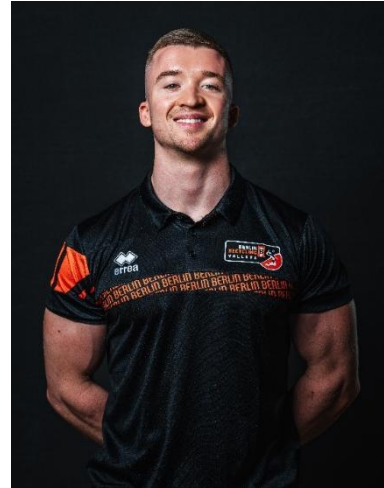
Landesleistungszentrum Rudern
IBAN:
DE46 1009 0000 7779 9970 19
BIC: BEV0DEBB

Vereinsregister VR 639 B
Steuer-Nr. 276106069863903

Aaron Koenigsmann

- B.Sc. Sportwissenschaften
- DOSB-Athletiktrainer
- seit 2023 Athletikcoach der Profis bei den BR Volleys
- 2019–2024 Athletiktrainer der 1. Damen und Herren beim Berliner Hockey Club

Seit acht Jahren ist Aaron Koenigsmann selbstständig als Personal- und Athletiktrainer im VIS Performance Gym. Er begleitet Leistungs- wie Alltagssportler:innen bei der Optimierung ihrer Leistungsfähigkeit – neben dem Training auch mit individuell angepasster Hilfestellung zu Parametern außerhalb davon. Ergänzt wird seine fachliche Qualifikation durch Erfahrung aus der eigenen Laufbahn im Leistungssport



Ort:

- Landes-/Bundesstützpunkt Rudern
Jungfernheideweg 80, 13629 Berlin

Meldeschluss:

- **19. Oktober 2026** an lehre@lrverband.de (Es gilt die Reihenfolge der kompletten Anmeldung)

Meldeinhalt:

- Name, Vorname, Geburtsdatum, Anschrift, Tel., Lizenz Nr. – Gültigkeit, Verein
- Rechnungsempfänger (privat oder Verein)

Gebühren:

- Der Teilnehmerbeitrag beträgt **45,00 €**, nach erfolgter Anmeldung wird eine Rechnung gestellt.
- Eine Abmeldung nach dem 19.10.2026 verpflichtet zur Zahlung des Rechnungsbetrages.

LANDESRUDERVERBAND BERLIN E.V.