

# Die DKV-Gesundheitstrainerausbildung aus Sicht eines Teilnehmers

## Einführung

Der Deutsche Karate Verband e.V. (DKV) bietet über die Deutsche Dan Akademie (DDA) eine Ausbildung an, die nach den Ausbildungsrichtlinien des DOSB zum zertifizierten Gesundheitstrainer führt – und von mir sehr zu empfehlen ist. Sie findet beim Institut für Sportwissenschaften an der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt/Main statt.

rat, Ernährung und Bewegung, Sport mit Senioren, Sport mit Kindern, Sport mit Jugendlichen und Erwachsenen sowie Bewegung und Sport mit Patienten/Innen.

Nach einer intensiven 6-tägigen theoretischen und praktischen Ausbildung findet eine Examenprüfung statt. Wird sie bestanden, erhält man den Abschluss als Universitätszertif-

terlagen kamen erst zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung – etwas spät für meine Begriffe, aber das liegt wohl eher an den Dozenten. Diese jedoch wissen, was sie lehren, und gehen sehr gut auf entstehende Fragen ein und beantworten diese sehr ausführlich. Der Unterrichtsinhalt ist gut verständlich und für jeden Teilnehmer/in zu begreifen. Nicht nur schon bekannte Dozenten lehren, sondern auch junge, fast alle mit einem Dokortitel bzw. kurz davor. Dennoch sind die Lehrkräfte echt zum Anfassen und können ihren großen Wissensschatz sehr gut an Laien vermitteln.

## Praktische Ausbildung

Im praktischen Teil kommen Karateka als Dozenten zum Einsatz. Hier erkennt der einzelne Teilnehmer leicht die Zusammenhänge zwischen Theorie und Praxis, was in vielen Themen eine sinnvolle Symbiose entstehen lässt. Fragen werden immer durch die Dozenten sofort fachlich und mit eigenen Erfahrungen beantwortet, was die Trainingseinheiten sehr lehrreich und kurzweilig macht.

## Organisation

Nachdem man sich angemeldet hat, bekommt man sehr schnell Antwort. Die Organisatoren sind sehr professionell, und es bedarf wenig Papierkrieg: Anmeldung ausfüllen und per E-Mail versenden. Fertig. Antwort und Rechnung abwarten, das Geld überweisen und auf den Termin warten.

In meinem Fall fand die Schulung an der Landessportschule Hessen statt. Dort angekommen und namentlich angemeldet, wusste die Rezeption sofort, wo man sich zum Lehrgang einfinden musste. Die Zimmer sind gebucht, und im Seminarraum wird

man bereits erwartet. Sehr freundlicher Empfang von allen Organisatoren. Nichts läuft so, wie es laufen soll, aber davon bekommt man als Teilnehmer nicht wirklich etwas mit. Keiner der Organisatoren verfällt in Stress. Alles klärt sich sehr entspannt (Kaffee kam sofort, Hallen wurden gleich gefunden, Pausenzeiten entspannt angegangen usw.)

## Die Unterkunft

Die Landessportschule Hessen ist eine sehr schöne und renovierte Einrichtung. Auch wenn ich sehr viele Sportler gesehen habe, war immer alles sauber. Top und Lob an den Betreiber. Die Rezeption war immer besetzt, immer freundlich und bestand so den einen oder anderen Geduldstest durch fragende Gäste. Die Gästezimmer sind einfach und schlicht, aber erfüllen ihren Zweck

voll und ganz. Zugangsdaten zum WLAN kann man sich an der Rezeption geben lassen, und es lief auch stabil. Es gibt einen Speisesaal, in dem man alle Mahlzeiten einnehmen kann. Es gibt natürlich auch Stoßzeiten, aber die Küchenfachkräfte arbeiten schnell und freundlich. Das einzige Wesen, das einen Stau und unnötige Wartezeiten verursachte, war der Gast selbst. Ich auch, denn das Angebot war für eine Kantine sehr gut aufgestellt und man musste sich orientieren.

## Schlusswort

Ich habe wirklich noch nie an einer so gut organisierten Lehrveranstaltung teilgenommen. Hier wurden die Lehrthemen nicht nur runter gequatscht, sondern jeder Dozent wollte den Teilnehmern etwas vermitteln. Professoren, Doktoren, angehende

Doktoren und Dozenten – alle sehr lebensnah und bereit für Antworten auf alle Fragen. Ein sehr angenehmes Lernklima, sehr motivierte Teilnehmer. Ich schwärme noch immer davon. Zu Meckern gibt es wohl immer was, aber hier passte wirklich vieles zusammen, so dass man mit einem Grinsen die Stunden auf der Schulbank, in der Turnhalle und im Casino am Abend gerne mit den anderen Teilnehmern und Dozenten verbrachte.

Ich habe mich sehr gefreut über neue Gesichter, die ich kennenlerne durfte, über die angenehmen Gespräche und Erfahrungsaustausch mit allen Teilnehmern. Begeistert habe ich mein vorhandenes Wissen mit sehr viel Neuem verschmelzen lassen.

Text/Bilder: Thomas Züllich



Die Ausbildung orientiert sich an einem modernen Gesundheitsverständnis und berücksichtigt typische Aspekte theoretischer und praktischer Inhalte. Zu den Themenfeldern gehören Prävention, Gesundheitsförderung und Gesundheitstraining. Zudem umfasst sie auch das Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination sowie Kurse in den Bereichen Sportpsychologie, Herz-Kreislaufsystem, Haltungs- und Bewegungssappa-

zierter Gesundheitstrainer.

Mit diesem Abschluss kann man im Verein qualitativ abgesicherte präventive und gesundheitsorientierte Kurse anbieten.

## Erlebnisbericht

### Theoretische Ausbildung

Der Lehrgang wird von der Anmeldung bis hin zur Umsetzung sehr gut vom DKV geplant. Die Schulungsun-

