

# Faustball Deutschland

Beauftragter für Aus- und Fortbildung  
Rainer Frommknecht, Karlstr. 3, 74915 Waibstadt  
mobil 0151-1285-2309  
[Rainer.Frommknecht@faustball.de](mailto:Rainer.Frommknecht@faustball.de)



## Trainer-Lehrgang "Kinder- und Wettkampffaustball" Fr./Sa., 17./18.April 2026 in Leverkusen (RTB)

Liebe Faustballfreunde,

Mitte April bieten wir in Leverkusen einen bundesweit offenen Trainer-Lehrgang im Umfang von 17 Lehreinheiten (LE) an. Schwerpunkt des Lehrgangs ist das Training im Anfänger-/Nachwuchsbereich sowie einzelne Themen aus dem wettkampforientierten Faustball.

### Zielgruppen:

- für alle Interessierten: **Erwerb der Basis-Lizenz** (gesamt 40 LE)
- für alle Interessierten: anrechenbar zur C-Lizenz (über den Landesverband)
- für **Inhaber der C-, B- und DFBL-Lizenz > Lizenzverlängerung** (mindestens 15 LE)
- bei freien Plätzen: Tages- oder Lehrgangsteilnahme ohne Lizenzbezug

Termin & Ort	Lehrgangsleitung	Eigenbeteiligung
<b>17./18.4.2026 in Leverkusen Gesamt 17 LE</b>	<u>Örtlich:</u> Niklas Hodel <u>fachlich:</u> Rainer Frommknecht	<b>Gesamtlehrgang (17 LE): 25.- €</b> <u>Tagesgäste:</u> <b>nur Freitag (6 LE): 10.- €</b> <b>nur Samstag (11 LE): 20.- €</b>

Die Ausrichter TSV Bayer 04 Leverkusen bietet Verpflegung an. Wer Unterstützung bei der Suche nach einem Quartier benötigt, meldet sich bitte beim örtlichen Leiter:  
[Niklas.Hodel@tsvbayer04.de](mailto:Niklas.Hodel@tsvbayer04.de), mobil: 01573-0720989

Anbei findet Ihr das Detailprogramm (Änderungen vorbehalten). Es werden **maximal ca. 20-22 Teilnehmer** zugelassen.

**Anmeldungen bitte schnellstmöglich, bis spätestens 7 Tage vor dem Lehrgang formlos per E-mail an Rainer Frommknecht (Faustball-D) unter Angabe:  
Name/n, Verein, e-mail-Adresse, mobil-Nr., ggf. Trainer-Lizenz**

Bei freien Plätzen sind auch kurzfristige Zusagen möglich.

Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen  
**Rainer Frommknecht**

# Programm - Trainer-Lehrgang

17./18.April 2026 in Leverkusen (RTB)

Adresse: **Kurt-Rieß-Halle 2, Tannenbergstr. 57, 51373 Leverkusen**

Parkmöglichkeiten: Vereinsparkplatz oder unter der Stelzenbrücke

*Achtung: sollte Bayer 04 Leverkusen am Samstag ein Fussball-Heimspiel in der BayArena haben, folgen an die gemeldeten Teilnehmer Infos zur Anfahrts- und Parksituation!*

## Freitag, 17.4. (6 LE)

Zeit (LE)	Thema	Inhalt	Referent
bis 17.00 h	Anreise nach Leverkusen ("Come-together" ab 16.30 Uhr)		
17.00-18.30 h	<b>Begrüßung und Einweisung</b> <b>Überlegungen zu einem "erfolgreichen" Training</b> <b>Trainingslehre Faustball</b>	Theorie	Rainer Frommknecht
anschl.	Erfrischungspause		
18.45-20.15 h	<b>Motorische Vielseitigkeit - Ideen zum Koordinationstraining</b>	Praxis	Kira Biesenbach
anschl.	Erfrischungspause		
20.30-22.00 h	<b>Faustball für Anfänger und in der Schule</b> <b>Praxisbeispiele &amp; „Musterstunde“</b> <b>Kleine Faustballspiele für Anfänger</b>	Praxis	Holger Kellers & Rainer Frommknecht

## Samstag, 18.4. (11 LE)

8.30-10.45 h	<b>Was können wir von anderen Sportarten lernen?</b> <b>Schnelligkeit, Schnellkraft und Kraft</b> <b>Training mit dem Körpergewicht &amp; Kleingeräten</b>	Theorie Praxis	Marcel Kirstges
anschl.	Kaffeepause		
11.00-12.30 h	<b>Überlegungen zu Abwehr &amp; Zuspiel</b> <b>Ideale Ballannahme &amp; Zuspiel</b>	Theorie	Holger Kellers
anschl.	Mittagspause		
13.00-14.30 h	<b>Information und Diskussion:</b> <b>Ehrenamt, Förderung und Kooperationen</b>	Theorie	Niklas Hodel
anschl.	Kaffeepause		
14.45-15.45 h	<b>Koordinationstraining in der Gruppe</b> <b>Einsatz von Klein-/Großgeräten</b>	Praxis	Rainer Frommknecht
15.45-16.45 h	<b>Faustballspezifisches Schnelligkeitstraining</b>	Praxis	Rainer Frommknecht
anschl.	Erfrischungspause		
17.00-18.00 h	<b>Komplextraining</b> <b>Schwerpunkt Entscheidungsverhalten</b> <b>Zusammenfassung und Fragerunde</b>	Theorie	Rainer Frommknecht

## Referenten

Biesenbach, Kira (Leverkusen)	Ehem. Siebenkämpferin; Trainerin TSV Bayer 04 Leverkusen
Frommknecht, Rainer (Waibstadt)	Sportwissenschaftler, Bundeslehrwart Faustball-D
Hodel, Niklas (Leverkusen)	Faustball B-Trainer, Lehrbeauftragter Faustball-D
Kellers, Holger (Mönchengladbach)	Faustball B-Trainer, Lehrbeauftragter Faustball-D
Kirstges, Marcel (Leverkusen)	Ehem. Spitzensportler Sprint/Bob, Sportpädagoge, Personalcoach