



# Ausbildungslehrgang zum Trainer C Obstacle Course Racing (OCR)

Der Deutsche Verband für Modernen Fünfkampf (DVMF) und die Obstacle Course Racing Germany Association (OCRA) laden alle Interessierten zur DOSB Trainer C OCR Ausbildung ein.

Inhaltliche Schwerpunkte werden Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Aufbau- und Anschlusstrainings für Anfänger und Fortgeschrittene im Leistungssport sein. Ausgehend von bereits vorhandenem Vorwissen und Erfahrungen zielt die Ausbildung darauf ab, die Teilnehmer zu befähigen, Trainingsprozesse zu kennen und optimal einzusetzen, um Ziele im OCR erfolgreich zu realisieren.

## Lehrgangstermine:

Modul 1: E-Learning ab 1. August 2026 & 3 Online Termine

Modul 2: Praxis in Frankfurt am **4. bis 6. September 2026**

Modul 3: E-Learning (Buch) mit Selbstkontrolle ab 7. September 2026

Modul 4: Praxis in Frankfurt am **23. bis 25. April 2027**

**Ausbildungsleitung:** Matthias Graute, Fabian Sinning, Janne Volkmer

**Lehrgangsdauer:** 90 Lerneinheiten

**Seminarort:** Frankfurt

**Kosten:** 449 € inkl. Seminar/ Eintritt Hindernisanlagen/ Getränke und Grillen

**Mindestalter bei Beginn der Ausbildung:** 16 Jahre

## Voraussetzung für die Erteilung der Lizenz:

- Nachweis einer Basisausbildung von mindestens 30 Lerneinheiten. Eine andere DOSB-Lizenz oder ein Sportstudium wird als Basisausbildung anerkannt.
- Erfolgreiche Teilnahme an der gesamten Ausbildung inkl. souverän durchgeführter Lehrprobe als praktische Prüfung
- Nachweis über den Besuch eines 1. Hilfe Kurses von 9 Stunden (nicht älter als 2 Jahre)
- Unterzeichnung des Ehrenkodex des DVMF

- Unterzeichnete Datenschutzerklärung des DVMF

## **Ausbildungsinhalte**

Modul 1 & 3: Trainingsplanung, Trainingsprinzipien, Sportphysiologische Grundlagen, Grundlagen der Trainingslehre, Grundlagen Ernährung, Basiswissen Vereinssport

Modul 2: Grundbegriffe, Grundlagen der Planung von Training, Aufbau einer Trainingsstunde, Anforderungsprofil OCR, Ausdauer, Hindernisgrundtechniken, Koordination, Lauftechnik, Kraftzirkel, Jugendtraining, Beweglichkeit, Staffelspiele, Spielerische Ausdauer

Modul 4: Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Hindernistraining in der Halle, OCR 100 m, Techniktraining für Hindernisse, Griffkraftprogramme, Lehrproben, Periodisierung

## **Hinweise**

- Beginn: Freitag 18 Uhr; Ende: Sonntag ca. 15-16 Uhr.
- Im Rahmen der Ausbildung wird es zu jeder Teildisziplin praktische Einheiten geben. Es wird erwartet, dass die Teilnehmer an diesen aktiv teilnehmen werden.
- Mindestteilnehmerzahl 8 Personen. Maximale Teilnehmerzahl 22.
- Unterkunft in eigener Organisation
- Bei Abmeldung von bis zu 4 Wochen vor Ausbildungsbeginn entsteht eine Bearbeitungsgebühr von 30 €. Danach ist keine Abmeldung mehr möglich. Die Abmeldung muss schriftlich (per E-Mail) über den Ausbildungsleiter und die Geschäftsstelle der OCRA erfolgen.
- Während der gesamten Veranstaltung erfolgt kein Versicherungsschutz durch die OCRA. Der Teilnehmer informiert sich eigenständig und schließt ggf. auf eigene Kosten für ihn passende Versicherungen ab.
- Die OCRA wird in dem Einladungsschreiben kurz vor Beginn der Ausbildung eine Teilnehmerliste mit personenbezogenen Daten an die Teilnehmenden per E-Mail weiterleiten. Dies soll dem Überblick sowie der Bildung möglicher Fahrgemeinschaften dienen.
- Anmeldungen und weiterführende Informationen über: [matthiasgraute@gmail.com](mailto:matthiasgraute@gmail.com)

## **Verbindliche Anmeldung zur C-Trainerausbildung OCR**

Name:

Vorname:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

## Ehrenkodex

Für alle ehrenamtlich, neben- und hauptberuflich Tätigen in Sportvereinen und -verbänden.

Hiermit verspreche ich, \_\_\_\_\_:

- Ich werde die Persönlichkeit jedes Kindes, Jugendlichen und jungen Erwachsenen achten und dessen Entwicklung unterstützen. Die individuellen Empfindungen zu Nähe und Distanz, die Intimsphäre und die persönlichen Schamgrenzen der mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sowie die der anderen Vereinsmitglieder werde ich respektieren.
- Ich werde Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bei ihrer Selbstverwirklichung zu angemessenem sozialen Verhalten anderen Menschen gegenüber anleiten. Ich möchte sie zu fairem und respektvollem Verhalten innerhalb und außerhalb der sportlichen Angebote gegenüber Mensch und Tier erziehen und sie zum verantwortungsvollen Umgang mit der Natur und der Mitwelt anleiten.
- Ich werde sportliche und außersportliche Angebote stets an dem Entwicklungsstand der mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen ausrichten und kinder- und jugendgerechte Methoden einsetzen.
- Ich werde stets versuchen, den mir anvertrauten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen gerechte Rahmenbedingungen für sportliche und außersportliche Angebote zu schaffen.
- Ich werde das Recht des mir anvertrauten Kindes, Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf körperliche Unversehrtheit achten und keine Form der Gewalt, sei sie physischer, psychischer oder sexualisierter Art, ausüben.
- Ich werde dafür Sorge tragen, dass die Regeln der jeweiligen Sportart eingehalten werden. Insbesondere übernehme ich eine positive und aktive Vorbildfunktion im Kampf gegen Doping und Medikamentenmissbrauch sowie gegen jegliche Art von Leistungsmanipulation.
- Ich biete den mir anvertrauten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen für alle sportlichen und außersportlichen Angebote ausreichende Selbst- und Mitbestimmungsmöglichkeiten.
- Ich respektiere die Würde jedes Kindes, Jugendlichen und jungen Erwachsenen und verspreche, alle jungen Menschen, unabhängig ihrer sozialen, ethnischen und kulturellen Herkunft, Weltanschauung, Religion, politischen Überzeugung, sexueller Orientierung, ihres Alters oder Geschlechts, gleich und fair zu behandeln sowie Diskriminierung jeglicher Art sowie antidemokratischem Gedankengut entschieden entgegenzuwirken.
- Ich möchte Vorbild für die mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sein, stets die Einhaltung von sportlichen und zwischenmenschlichen Regeln vermitteln und nach den Gesetzen des Fair Play handeln.
- Ich verpflichte mich einzugreifen, wenn in meinem Umfeld gegen diesen Ehrenkodex verstoßen wird. Ich ziehe im „Konfliktfall“ professionelle fachliche Unterstützung und Hilfe hinzu und informiere die Verantwortlichen auf der Leitungsebene. Der Schutz der Kinder und Jugendlichen steht dabei an erster Stelle.
- Ich verspreche, dass auch mein Umgang mit erwachsenen Sportlerinnen und Sportlern auf den Werten und Normen dieses Ehrenkodexes basiert.

Durch meine Unterschrift verpflichte ich mich zur Einhaltung dieses Ehrenkodexes.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift





# Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf

Einwilligungserklärung gemäß Artikel 6 Abs. 1 lit. a) i.V.m. Artikel 7 DSGVO

## 1. Vorbemerkung

Der Deutsche Verband für Modernen Fünfkampf e.V., dessen Mitgliedsorganisationen (die rechtlich selbständigen Landesportverbände), die Landessportbünde, die rechtlich selbständigen Stadt- und Kreissportbünde und Sportfachverbände und die diesen angeschlossenen regionalen Untergliederungen, sowie das Bildungswerk des Landessportbundes NRW e.V. bilden als Zusammenschluss ein Verbundsystem des organisierten Sports. In diesem Verbundsystem bieten die genannten Organisationen Qualifizierungsmaßnahmen für alle am Verbundsystem Beteiligten einschließlich der diesen angeschlossenen Sportvereine und deren Mitglieder an und unterhalten oder nutzen Lizenzsysteme zur Qualitätssicherung im organisierten Sport. In diesem Zusammenhang ist die Verarbeitung personenbezogener Daten unabdingbar.

Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten hat für den Deutschen Verband für Modernen Fünfkampf e.V., dessen Mitgliedsorganisationen (die rechtlich selbständigen Landesportverbände), die Landessportbünde, die rechtlich selbständigen Stadt- und Kreissportbünde und Sportfachverbände und die diesen angeschlossenen regionalen Untergliederungen, sowie für das Bildungswerk des Landessportbundes NRW e.V. höchste Priorität. Die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten wird u.a. durch die EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und das Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) geregelt. Personenbezogene Daten sind Einzelangaben über persönliche oder sachliche Verhältnisse einer bestimmten oder bestimmbarer natürlichen Person.

## 2. Verwendung der Daten

Die von Ihnen in den Vertragsunterlagen bei der Anmeldung zu einer Qualifizierungsmaßnahme und/oder im Zusammenhang mit dem Erwerb einer Lizenz angegebenen personenbezogenen Daten werden ausschließlich zum Zwecke der Vertragsabwicklung verwendet. Zu diesem Zweck werden die folgenden Daten verarbeitet: Name, Vorname, Geschlecht, Titel, Geburtsdatum, Datum der Datenerfassung, Bankverbindung, E-Mail-Adresse, Telefonnummern, Lizenzerteilung, sonstige Qualifikationen im organisierten Sport. Ihre Daten werden in durch den Deutschen Verband für Modernen Fünfkampf e.V., den Deutschen Olympischen Sportbund, den Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. und durch das Bildungswerk des Landessportbundes NRW e.V. betriebenen oder genutzten Datenbanken gespeichert, auf die der Deutsche Verband für Modernen Fünfkampf e.V., dessen Mitgliedsorganisationen (die rechtlich selbständigen Landesportverbände), die Landessportbünde, die rechtlich selbständigen Stadt- und Kreissportbünde und Sportfachverbände und die diesen angeschlossenen regionalen Untergliederungen, der Deutsche Olympische Sportbund, der Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V., sowie das Bildungswerk des Landessportbundes NRW e.V. Zugriff nach Maßgabe der jeweils getroffenen Nutzungsvereinbarung haben.

## 3. Ihre Einwilligung in die Datenverarbeitung

Ihre personenbezogenen Daten werden, soweit die Verarbeitung nicht bereits zur Erfüllung eines Vertragsverhältnisses erforderlich ist (z.B. im Rahmen der Erteilung einer Lizenz oder der Teilnahme an einer Veranstaltung), aufgrund Ihrer freiwillig erteilten Einwilligung dauerhaft, längstens solange, bis Sie diese Einwilligung widerrufen, gespeichert und verwendet. Mit Ihrer Einwilligung stimmen Sie einer Verwendung der Daten durch den Deutschen Verband für Modernen Fünfkampf e.V., dessen Mitgliedsorganisationen (die rechtlich selbständigen Landesportverbände), die Landessportbünde, die rechtlich selbständigen Stadt- und Kreissportbünde und Sportfachverbände und die diesen angeschlossenen regionalen Untergliederungen, sowie dem Deutschen Olympischen Sportbund und dem Bildungswerk des Landessportbundes NRW e.V. im Rahmen der hier beschriebenen Zweckbestimmung ausdrücklich zu. Die im Verbundsystem des organisierten Sports zusammengeschlossenen Verbände und



# Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf

deren zugriffsberechtigten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind vertraglich zur Einhaltung datenschutzrechtlicher Vorschriften verpflichtet ([Übersicht der dieser Datenbank angeschlossenen Verbände](#)).

## 4. Werbliche Nutzung Ihrer Daten

Der Deutsche Verband für Modernen Fünfkampf e.V., dessen Mitgliedsorganisationen (die rechtlich selbständigen Landesportverbände) verwenden Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich zu eigenen Werbezwecken, um per Brief oder per E-Mail auf eigene Angebote und Leistungen hinzuweisen (z.B. auf geeignete Maßnahmen im Rahmen des Lizenzerwerbs oder der Lizenzverlängerung).

## 5. Widerruf bzw. Ablehnung der Einwilligung und deren Folgen

Sie haben die Möglichkeit, die von Ihnen hiermit erteilte Einwilligung jederzeit gegenüber dem Deutschen Verband für Modernen Fünfkampf e.V. oder der Stelle, der Sie die Einwilligung erteilt haben, mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Im Fall des Widerrufs ist eine Teilnahme am Qualifizierungs- und Lizenzsystem im Verbundsystem des organisierten Sports in leider nicht mehr möglich. Gleiches gilt für die Ablehnung der Erteilung der Einwilligung.

### Einwilligungserklärung

des Herrn/der Frau: \_\_\_\_\_

wohnhafte: \_\_\_\_\_

geboren am: \_\_\_\_\_

Hiermit willige ich ein, dass die von mir im Rahmen des Anmeldeverfahrens zu einer Qualifizierungsmaßnahme bzw. im Rahmen des Lizenzerwerbs *freiwillig* erteilten personenbezogenen Daten:

- dauerhaft, spätestens bis zum Zeitpunkt des Zugangs meines Widerrufs dieser erteilten Einwilligung gespeichert werden,
- durch alle am Verbundsystem des organisierten Sports in und vertraglich der Datenverwaltungsbanken „VeasySport“ und „LIMS“ angeschlossenen Verbände im Rahmen des vorbeschriebenen Zwecks einschließlich zu eigenen werblichen Zwecken verwendet werden dürfen.

(x) Diese Einwilligungserklärung kann ich jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.

*Mir ist bewusst, dass im Fall des Widerrufs eine weitere Teilnahme am Qualifizierungs- und Lizenzsystem im Verbundsystem des organisierten Sports nicht mehr möglich ist.*

(x) Die Informationspflichten habe ich zur Kenntnis genommen.

---

Ort, Datum

Unterschrift

Hinweis: Erfolgt eine Anmeldung zu einer Qualifizierungsmaßnahme über das Onlineportal, dann erfolgt die Einwilligung durch Bestätigung der Schaltfläche „Einwilligungserklärung zur Datenverarbeitung“.