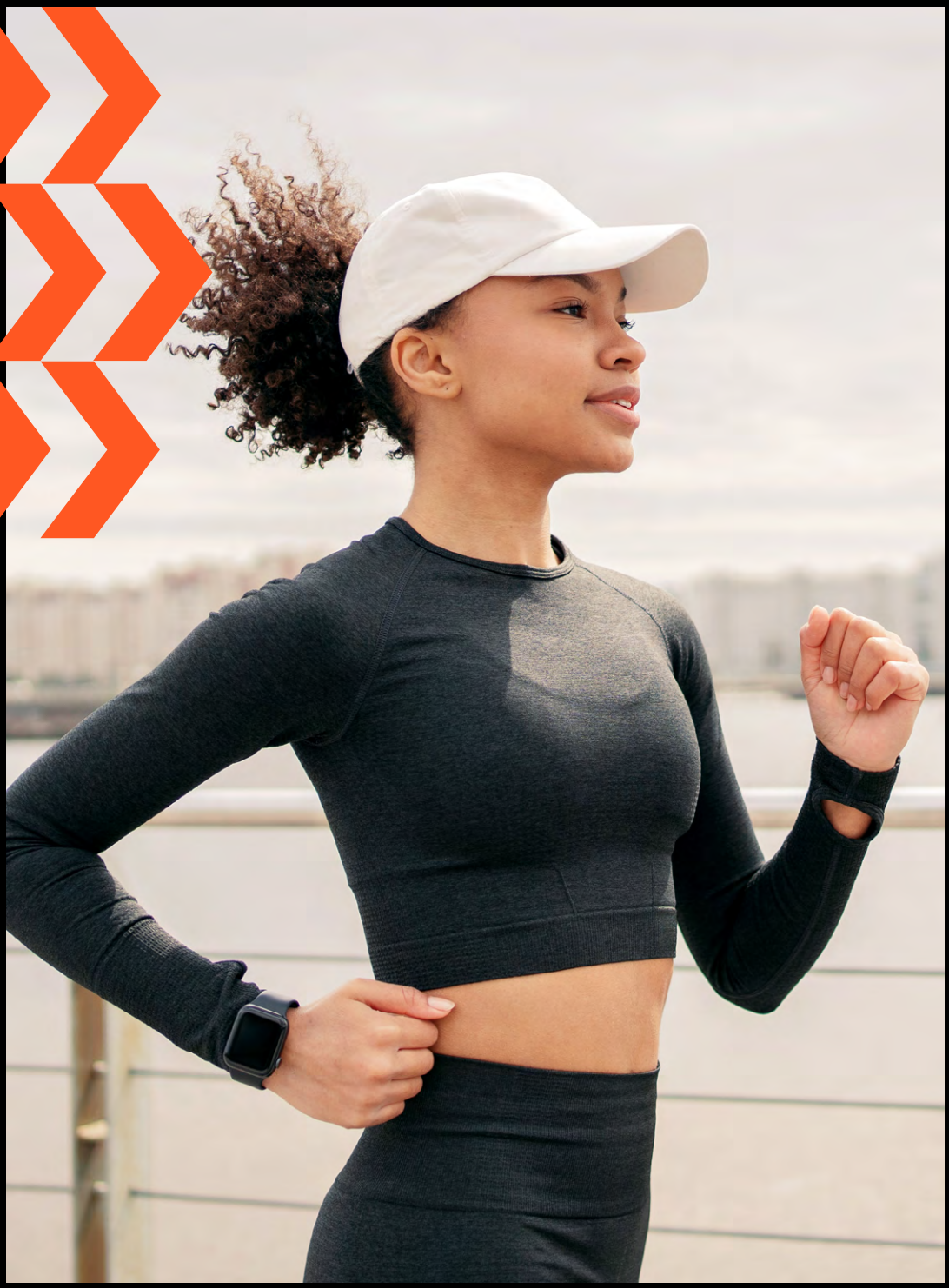


DIE ZUKUNFT DES TRAINERBERUFS

POTENZIALE UND RISIKEN

INHALT

EINLEITUNG | **03**

DATEN UND FAKTEN ZUM TRAINERMANGEL IN DEUTSCHLAND | **04**

GRUNDLEGENDE ANFORDERUNGEN UND QUALIFIKATIONEN DES TRAINERBERUFS | **08**

ENTWICKLUNGSPOTENZIALE IN DEUTSCHLAND | **20**

DER EINFLUSS VON TRAINERINNEN IM SPORT | **22**

DIE BEDEUTUNG DES TRAINERBERUFS | **24**

SCHLUSSWORT: GEMEINSAM DIE ZUKUNFT DES SPORTS GESTALTEN | **28**

EINLEITUNG



Die Olympischen Spiele 2024 in Paris haben den Sport in Deutschland neu beleuchtet. Dabei zeigten Medaillen in bisher weniger beachteten Disziplinen wie Basketball, dass deutsche Sportler:innen viel Potenzial mitbringen. Doch dieser Erfolg ist nur die Spitze eines Eisbergs, der auf einer starken Basis ruht – den Trainer:innen. Sie sind es, die Talente entdecken, Teams formen und diese zum Triumph führen.

Gleichzeitig wurde der Mangel an qualifizierten Trainer:innen sichtbar. Während Sportarten boomen und die Nachfrage nach Kursen steigt, fehlen Menschen, die Athlet:innen begleiten, motivieren und anleiten.

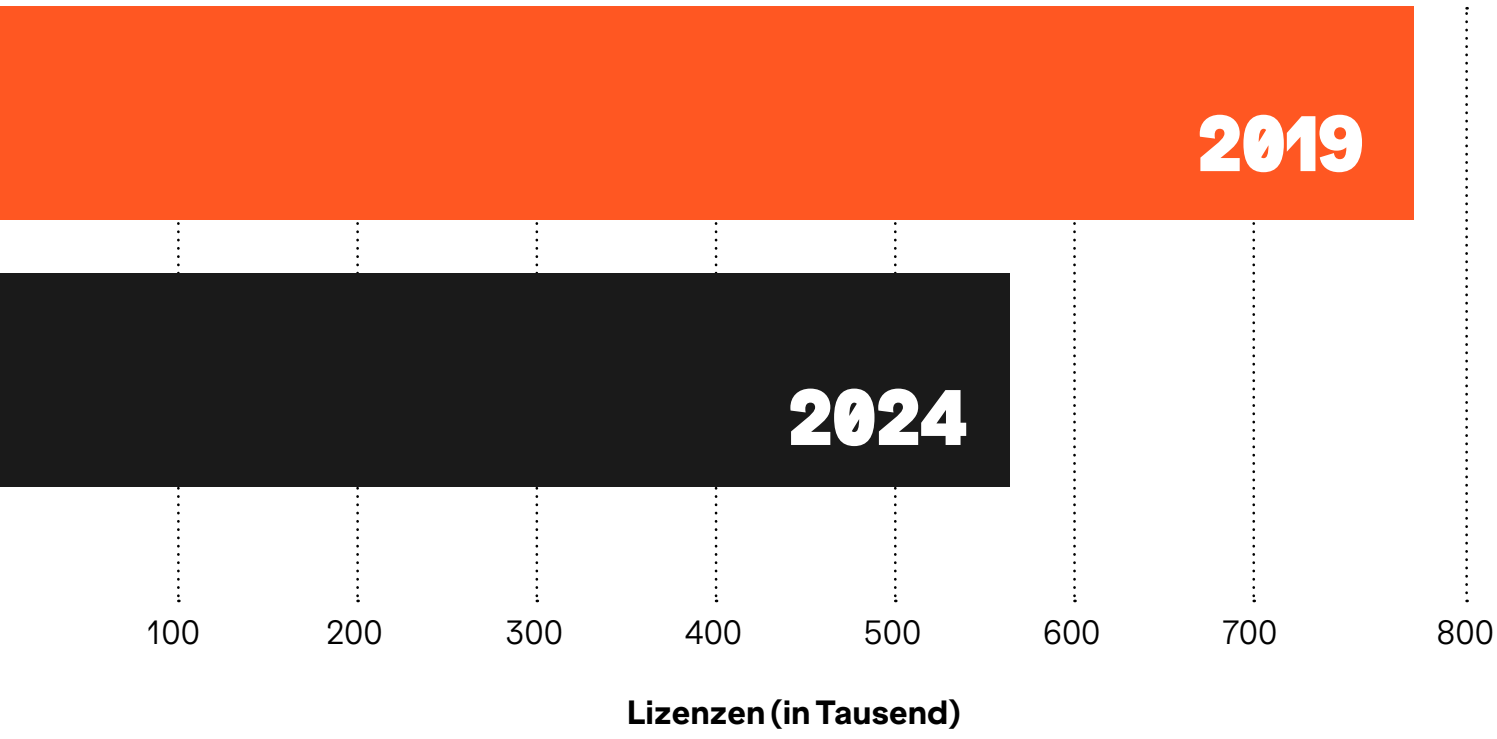
Doch der Trainerberuf ist nicht nur ein Schlüssel für sportliche Erfolge. Es ist eine Tätigkeit, die persönlichen Wert, gesellschaftliche Anerkennung und die Möglichkeit bietet, Leben zu verändern. Dieses E-Book zeigt die Wichtigkeit und Vielseitigkeit des Trainerberufs und beleuchtet, warum der deutsche Sport mehr Menschen braucht, die sich dieser wertvollen Aufgabe widmen.

DATEN UND FAKTEN ZUM TRAINERMANGEL IN DEUTSCHLAND

WO STEHEN WIR? DER TRAINERMANGEL IN ZAHLEN

In den vergangenen Jahren haben Sportvereine in nahezu allen Bereichen über einen Mangel an Trainer:innen und Übungsleiter:innen berichtet. Laut dem DOSB gab es 2024 etwa 564.000 Lizenzen für Trainer:innen und Übungsleiter:innen[1]. Im Jahr 2019 waren es noch 789.600[2]. Besonders in Sportarten wie Turnen und Fußball, aber auch im Handball, Basketball und Tischtennis ist der Bedarf akut.

Die Verteilung der Trainer:innen zeigt klare Unterschiede: Während Ballungszentren wie Nordrhein-Westfalen eine hohe Dichte an Trainer:innen haben, fehlen sie in ländlichen Regionen oft völlig. Das wirkt sich in der Folge auf die sportliche Entwicklung vieler Kinder und Erwachsener aus.





WARUM DER BEDARF STEIGT

Vereine erleben einen regelrechten Ansturm, doch die Kapazitäten reichen nicht aus. Immer mehr Vereine müssen Kurse streichen, was nicht nur die sportliche Betätigung einschränkt, sondern auch die gesellschaftliche Bedeutung des Sports bedroht. Mehrere Faktoren tragen zum wachsenden Bedarf bei:

BEVÖLKERUNGSWACHSTUM UND STEIGENDES INTERESSE:

Nach der Corona-Pandemie haben sich mehr Menschen wieder dem Sport zugewandt. Besonders bei jungen Familien ist die Nachfrage nach Sportkursen enorm.

WACHSTUMSSPORTARTEN:

Sportarten wie Basketball erleben durch Erfolge wie Olympiagold und den Gewinn der Weltmeisterschaft in 2024 einen Boom. Der Bedarf an Trainer:innen steigt rapide, da Vereine mit der Mitgliederentwicklung kaum Schritt halten können.

GESELLSCHAFTLICHE HERAUSFORDERUNGEN:

Sportvereine übernehmen eine Schlüsselrolle bei der Integration und Erziehung. Ohne ausreichendes Personal können diese Aufgaben nicht bewältigt werden.

FOLGEN DES TRAINERMANGELS

Der Trainermangel hat weitreichende Folgen für den Sport in Deutschland. Er betrifft nicht nur die Strukturen innerhalb der Vereine, sondern auch die Athlet:innen selbst, die ohne qualifizierte Betreuung nicht ihr volles Potenzial entfalten können.

WENIGER ANGEBOTE IM BREITENSPORT

Viele Vereine können die Nachfrage nicht bedienen. Kurse werden gestrichen oder gar nicht erst angeboten. Besonders Kinder und Jugendliche verlieren dadurch den Zugang zu regelmäßiger Bewegung und sportlicher Betätigung. Dies hat langfristige Auswirkungen: Bewegungsmangel führt zu gesundheitlichen Problemen und Kinder, die keinen Zugang zu Sport haben, verlieren oft frühzeitig die Chance, sich für Sport zu begeistern.

EINGESCHRÄNKTE TALENTFÖRDERUNG

Ohne qualifizierte Trainer:innen können Talente unentdeckt bleiben. Kinder und Jugendliche, die besondere Begabungen zeigen, benötigen gezielte Förderung, um sich weiterzuentwickeln. Fehlen Trainer:innen, kann diese Förderung nicht stattfinden. Dadurch besteht das Risiko, international den Anschluss zu verlieren, da der Nachwuchs nicht systematisch aufgebaut werden kann. Besonders in technisch anspruchsvollen Disziplinen wie Schwimmen oder Leichtathletik wird dies bereits jetzt deutlich.



QUALITÄTSVERLUST IM TRAINING

Weniger Trainer:innen bedeuten oft größere Gruppen und weniger individuelle Betreuung. Dadurch besteht die Gefahr, dass die Qualität des Trainings sinkt, was nicht nur die sportliche Leistung, sondern auch die Motivation der Teilnehmenden beeinträchtigen kann.

WETTBEWERBSNACHTEILE IM LEISTUNGSSPORT

Gut ausgebildete Trainer:innen spielen im leistungsorientierten Sport eine wichtige Rolle bei der Talententwicklung und Athletenbetreuung. Ohne sie könnte Deutschland in vielen Disziplinen künftig nicht mehr mit den besten Nationen konkurrieren.

SCHWÄCHUNG DES SOZIALEN ZUSAMMENHALTS

Sportvereine sind nicht nur Orte der Sportvereine sind nicht nur Orte der Bewegung, sondern auch wichtige soziale Treffpunkte. Sie bieten Menschen aller Altersgruppen und Hintergründe eine Gemeinschaft. Ohne ausreichend Trainer:innen können diese Angebote nicht aufrechterhalten werden.

Das verdeutlicht, dass der Trainermangel über sportliche Belange hinausgeht. Es geht nicht nur um Wettkampferfolge, sondern um die Basis einer aktiven, gesunden und sozial vernetzten Gesellschaft. Denn Trainer:innen sind Mentor:innen, Motivator:innen und oft auch Vorbilder – Rollen, die für den Sport und die Gesellschaft gleichermaßen wichtig sind.

GRUNDLEGENDE ANFORDERUNGEN UND QUALIFIKATIONEN DES TRAINERBERUFS

WAS MACHT GUTE TRAINER:INNEN AUS?

Wir halten also fest: Gute Trainer:innen können Technik und Taktik vermitteln. Was sie wirklich auszeichnet, ist jedoch die Fähigkeit, Menschen zu begeistern, zu führen und sie an ihre persönlichen Grenzen zu bringen – und das in jeder Trainingseinheit. Neben dem Fachwissen in ihrer jeweiligen Sportart sind es vor allem die sozialen Kompetenzen, die den Unterschied machen: Kommunikationsstärke, Empathie, die Fähigkeit zu motivieren und ein ausgeprägtes pädagogisches Geschick.



Ich bin als Spieler so groß geworden, dass der Trainer als Alleinherrscher allem vorstand. Das hat sich total verändert und mit vielen positiven Möglichkeiten entwickelt. Der Kern der Arbeit ist aber der gleiche geblieben: Die entscheidenden Dinge spielen sich immer noch auf dem Trainingsplatz und auf dem Spielfeld ab. Die Basics, die galten, als ich als Trainer angefangen habe, gibt es immer noch. Als Kind einer großen Familie – ich hatte neun Geschwister – und als langjähriger Mannschaftsspieler und Kapitän habe ich schon immer das Team in den Vordergrund gestellt und gewusst, dass eine Mannschaft nur funktionieren kann, wenn jeder Einzelne eine gewisse Zufriedenheit hat und sich gerecht behandelt fühlt. Insofern ist es mir als Trainer wichtig gewesen, jeden Einzelnen zuerst als Mensch zu sehen und zu behandeln. Die Herausforderung, aus Einzelpersonen ein Team zu formen und mit dieser Mannschaft gemeinsame Ziele zu verfolgen, hat mir immer große Freude bereitet und ist in meinen Augen das, was den Trainerjob ausmacht – unabhängig vom Leistungsniveau der Mannschaft.

Benno Möhlmann, ehemaliger Profifußballer, Rekordtrainer der 2. Bundesliga und Präsident des Bunds Deutscher Fußball-Lehrer



Gute Trainer:innen sehen nicht nur die Athlet:innen vor sich, sondern die Menschen dahinter. Sie verstehen es, Vertrauen aufzubauen, individuelle Stärken zu fördern und auch in schwierigen Momenten an ihrer Seite zu stehen. Doch das ist nicht alles: Sie müssen organisieren, planen und immer den Blick nach vorn richten – sei es, um die nächste Trainingseinheit optimal vorzubereiten oder langfristige Entwicklungskonzepte zu entwerfen.

Aber Trainer:in ist nicht gleich Trainer:in. Ebenso wichtig wie die Arbeit der Trainer:innen sind die Rollen von Übungsleiter:innen und Jugendleiter:innen. Sie alle agieren auf unterschiedlichen Ebenen, haben spezifische Schwerpunkte und ergänzen sich zu einem einzigartigen Netzwerk. Gemeinsam schaffen sie das Fundament, auf dem der Sport in Deutschland steht.

DIE VIER SÄULEN UNSERES SPORTSYSTEMS

ÜBUNGSLEITER:INNEN

Die Allrounder des Breitensports. Sie schaffen sportartübergreifende Bewegungsangebote für alle Altersgruppen – von Kinderturnen bis Seniorensport. Ihr Fokus liegt auf der Freude an Bewegung, der Förderung von Gesundheit und der Schaffung von Gemeinschaft.

JUGENDLEITER:INNEN

Die Stimme der jungen Generation. Sie sorgen dafür, dass Kinder und Jugendliche sich im Verein nicht nur sportlich, sondern auch sozial und kulturell entfalten können. Sie planen Freizeiten, leiten Jugendgruppen und sind ein Bindeglied zwischen der Vereinsleitung und der Jugend.

TRAINER:INNEN IM BREITENSPORT

Die Spezialist:innen, die sich sportartspezifisch engagieren. Sie fördern Kinder, Jugendliche und Erwachsene gezielt in ihrer Lieblingssportart und sorgen dafür, dass jede:r Sportler:in seine Fähigkeiten entfalten kann – ob beim Tennistraining, im Schwimmkurs oder auf dem Fußballplatz.

TRAINER:INNEN IM LEISTUNGSSPORT

Die Wegbereiter für sportliche Spitzenleistungen. Sie entdecken Talente, schärfen Fähigkeiten und begleiten Athlet:innen auf dem Weg zum Erfolg – sei es bei Weltmeisterschaften, Olympischen Spielen oder in der Bundesliga.

Trainer:in, Übungsleiter:in oder Jugendleiter:in wird man nicht über Nacht. Es braucht Engagement, Ausbildung und die Bereitschaft, sich kontinuierlich weiterzuentwickeln. Doch wie genau beginnt der Einstieg ins Trainerdasein?



DER WEG ZUM TRAINERBERUF

Der erste Schritt zum Trainerberuf führt über eine Trainerlizenz vorbei. Die Qualifikationen folgen einem standardisierten Stufensystem, das vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und den jeweiligen Fachverbänden getragen wird.

Doch der erste Kontakt mit der Vereinsarbeit beginnt oft schon früher – mit der Vorstufenqualifikation. Jugendliche ab 16 Jahren können sich als Assistent:in oder Gruppenhelfer:in einbringen und erste Erfahrungen sammeln, sei es an der Seite von Übungsleiter:innen, Jugendleiter:innen sowie Breitensport- oder Leistungssporttrainer:innen. Dabei lernen sie grundlegende Fähigkeiten in Betreuung, Konfliktmanagement und Organisation. Die Vorstufenqualifikation schließt ohne Lizenz ab, legt aber das Fundament für die nächste Stufe: die C-Lizenz.

Wie genau die Lizenzstufen aufgebaut sind und welche Kompetenzen sie vermitteln, erfährst du hier.

Jede Stufe eröffnet neue Möglichkeiten und Herausforderungen – von der Basisarbeit im Verein bis hin zur professionellen Trainingssteuerung auf höchstem Niveau:

	Übungs-leiter:innen	Trainer:innen im Breitensport	Trainer:innen im Leistungssport
C-LIZENZ (Einstiegsniveau)	Grundlagen für sportartübergreifende Angebote, pädagogische und sportfachliche Grundkenntnisse	Grundlagen je Sportart, Mitgliederakquise und -bindung	Trainingssteuerung für Anfänger und Fortgeschrittene, Talentfindung und -förderung
B-LIZENZ (Aufbauqualifikation)	Spezialisierung auf bestimmte Zielgruppen, Präventions- oder Rehabilitationsprogramme	Vertiefung der Kenntnisse im Amateur- und Wettkampfsport, Motivationstraining	Organisation und Durchführung von Aufbau- und Anschlusstrainings für Leistungssportler:innen
A-LIZENZ (höchstes nationales Niveau)	-	Expertenwissen, Vereinskoordination, Planung von breitensportlichen Großveranstaltungen	Hochleistungstraining, Einsatz im Auswahl- und Kadertraining auf Verbandsebene
DIPLOM-TRAINER:IN	-	-	Wissenschaftliche Trainingssteuerung, Athletenentwicklung, internationale Planung

SPORTSPEZIFISCHE UNTERSCHIEDE

Jede Sportart hat ihre eigenen Anforderungen, die Trainer:innen mit spezifischen Fähigkeiten ausstatten. Im Schwimmsport etwa legt der Deutsche Schwimm-Verband (DSV) großen Wert auf Wassertechnik, Ausdauer und Bewegungsanalyse. Im Basketball wiederum steht die taktische Schulung und Teamentwicklung im Vordergrund, während Turnen und Leichtathletik auf motorische Grundlagen und die langfristige Entwicklung von Athlet:innen setzen. Die Fachverbände bieten daher maßgeschneiderte Lehrgänge an, die auf die jeweiligen Disziplinen abgestimmt sind.

QUICK FAQ: DAUER, KOSTEN UND GÜLTIGKEIT DER TRAINERLIZENZEN

Trainer:in zu werden ist ein Schritt, der nicht nur die eigene Leidenschaft für den Sport vertieft, sondern auch zur Entwicklung des deutschen Sportsystems beiträgt . Doch wie viel Zeit und Geld muss man investieren? Und wie lange kann man die Lizenz nutzen? Hier sind die Antworten:

WIE LANGE DAUERT DIE AUSBILDUNG?

C-Lizenz: mind. 120–150 Lerneinheiten (LE)*
B-Lizenz: mind. 60–120 LE
A-Lizenz: mind. 90–200 LE

*Eine Lerneinheit entspricht 45 Minuten.

Beispiel B-Lizenz:
Turnen: 60 LE [3]
Fußball: 120 LE [4]
Handball: 100 LE [5]

WAS KOSTET DIE AUSBILDUNG?

C-Lizenz: ca. 200–900 Euro
B-Lizenz: ca. 500–900 Euro
A-Lizenz: ca. 1.000–2.500 Euro

Beispiel C-Lizenz:
Breitensport Kinder Berlin: 180 Euro [6]
Leichtathletik Niedersachsen: 390 Euro [7]
Tennis Berlin-Brandenburg: 880 Euro [8]

Zusätzlich können Kosten für Lehrmaterialien, Prüfungsgebühren und gegebenenfalls Übernachtungen anfallen. Oft übernehmen Vereine oder Landessportbünde einen Teil der Kosten.

WIE LANGE IST EINE LIZENZ GÜLTIG?

im Schnitt 2 bis 4 Jahre
Unterschiede je Lizenzart möglich
Verlängerung durch Fortbildungen
→ mind. 15–20 LE

Beispiel Deutscher Basketball Bund:
C-Lizenz: 4 Jahre
B-Lizenz: 3 Jahre
A-Lizenz: 2 Jahre [9]

Disclaimer: Alle Angaben sind lediglich Richtwerte und variieren je nach Sportart, Fachverband und Bundesland. Insbesondere die Kosten können in Trendsportarten wie Fußball deutlich höher ausfallen.

EINSTIEGSMÖGLICHKEITEN

Die Einstiegsmöglichkeiten für den Trainerberuf sind so vielfältig wie der Sport selbst und reichen von Quereinsteiger:in über ehemalige:r Leistungssportler:in bis hin zu Studierende:r. Egal, wo du herkommst – der Trainerberuf bietet dir eine Plattform, um deine Leidenschaft für den Sport mit Menschen zu teilen.

QUEREINSTEIGER:INNEN: LEIDENSCHAFT TRIFFT NEUE PERSPEKTIVEN

Auch ohne sportliche Ausbildung kannst du erfolgreich als Trainer:in starten. Leidenschaft, Kommunikationsstärke und die Bereitschaft, Neues zu lernen, sind der Schlüssel. Praxisorientierte Programme und Hospitationen in Vereinen machen den Einstieg leicht und zeigen dir, wie du andere Menschen bewegen kannst.

EHEMALIGE LEISTUNGSSPORTLER:INNEN: ERFAHRUNG WIRD EXPERTISE

Du kennst die Welt des Sports aus erster Hand? Dann kannst du deine Expertise mit Weiterbildungen, die pädagogische und methodische Kompetenzen vermitteln, ins Training einbringen. Spezielle Karriereberatungen unterstützen dich dabei, den Übergang vom aktiven Sport in den Trainerberuf zu gestalten.

STUDIERENDE UND BERUFSEINSTEIGER:INNEN: THEORIE TRIFFT PRAXIS

Sportwissenschaften, Sportmanagement oder Trainingslehre sind eine gute Grundlage für eine Trainerkarriere. Duale Studiengänge kombinieren Theorie und praktische Erfahrungen in Vereinen, sodass du die ersten Schritte im Trainerberuf machen kannst.

RECHTLICHE RAHMENBEDINGUNGEN DES TRAINERBERUFS

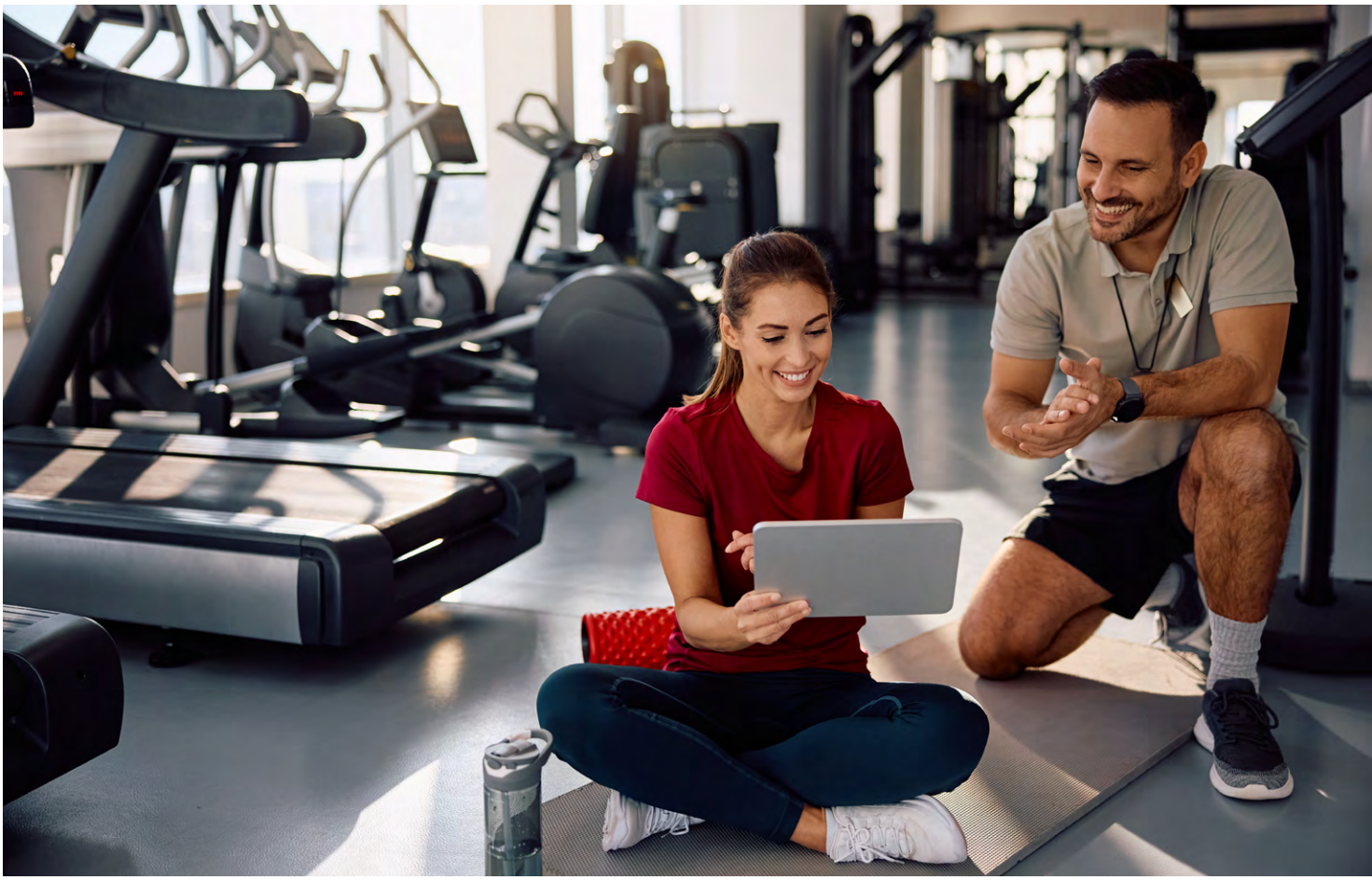
Wie in jedem Beruf, bringt auch der Trainerjob rechtliche Rahmenbedingungen mit sich, die jeder kennen sollte. Hier erfährst du, was du beachten musst.

ANSTELLUNGSFORMEN

Als Trainer:in hast du die Wahl zwischen verschiedenen Beschäftigungsmodellen:

- **Hauptberuflich:** Ein festes Angestelltenverhältnis geht mit geregelten Arbeitszeiten und einer Sozialversicherung einher.
- **Nebentätigkeit:** Insbesondere ehrenamtliche Trainer:innen arbeiten oft nebenberuflich, wobei ihre Stundenanzahl und -verteilung meist flexibel ist.
- **Selbstständig:** Als selbstständige:r Trainer:in bist du eigenverantwortlich und kannst deine Zeit frei einteilen. Gleichzeitig trägst du die volle Verantwortung für Steuern, Versicherungen und Absicherung.

Die Wahl des Modells beeinflusst deine steuerlichen und sozialversicherungsrechtlichen Pflichten. Wichtig ist, deine Tätigkeit klar mit dem Finanzamt und gegebenenfalls der IHK oder einem Landessportverband abzustimmen.



VERSICHERUNGEN

Als Trainer:in bist du verantwortlich für die Sicherheit deiner Athlet:innen. Folgende Versicherungen sind daher empfehlenswert:

- **Berufshaftpflichtversicherung:** Sie schützt dich bei Schadensersatzansprüchen – etwa bei Verletzungen während des Trainings.
- **Unfallversicherung:** Für Angestellte greift die gesetzliche Unfallversicherung, Selbstständige müssen sich eigenständig absichern.
- **Sozialversicherungspflicht:** Angestellte unterliegen in der Regel der Sozialversicherung. Selbstständige tragen die Verantwortung für ihre Kranken-, Renten- und Unfallversicherung selbst.

Viele Landessportbünde bieten Beratungen und Rahmenverträge für Versicherungen an, die speziell auf Trainer:innen zugeschnitten sind.

STEUERLICHE BESONDERHEITEN

Ob angestellt oder selbstständig, jede Trainertätigkeit hat steuerliche Implikationen:

- **Übungsleiterfreibetrag:** Nebenberuflich ausgeübte Trainertätigkeiten sind bis zu 3.000 Euro im Jahr steuerfrei [10], sofern sie gemeinnützigen Zwecken dienen.
- **Kleinunternehmerregelung:** Selbstständige Trainer:innen können von der Umsatzsteuer befreit sein, wenn ihr Jahresumsatz unter 25.000 Euro liegt [11].
- **Betriebsausgaben absetzen**: Reisekosten, Fortbildungen, Fachliteratur oder Arbeitsmittel können als Betriebsausgaben geltend gemacht werden – vorausgesetzt, du bewahrst alle Belege sorgfältig auf.

INTERVIEW MIT RICHARD PRAUSE

Ehemaliger Nationalspieler, Bundestrainer und Vorstand Sport des Deutschen Tischtennisbunds (DTTB)



Redaktion: Tischtennis hat in Deutschland eine große Tradition. Wie beurteilen Sie aktuell die Lage hinsichtlich des Trainermangels?

Richard Prause: Die Lage ist ernst, aber nicht hoffnungslos. Wir ziehen unsere Trainer über spezielle Trainer-Förderprogramme heran. Aber es ist unglaublich schwierig und es gibt deutlich zu wenig Trainernachwuchs. Dadurch haben wir aktuell einen Trainer-Spieler-Schlüssel, der nicht optimal ist. Die Trainer müssen sich um zu viele Athleten gleichzeitig kümmern. Hinzu kommt im Tischtennis ein sehr intensiver, internationaler Wettkampfkalender. Das unter einen Hut zu bringen, geht nur mit ausreichend Trainern. Die jedoch zu finden und an den DTTB zu binden, ist eine große Herausforderung.

Können Sie uns mehr zu den Trainer-Förderprogrammen des DTTBs erzählen?

Wir vergeben beim DTTB verschiedene Trainerlizenzen, wobei wir in erster Linie alle zwei Jahre die A-Lizenz-Traineraus-bildung durchführen. In dieser zweijährigen, ganzheitlichen Ausbildung bilden wir meist zehn bis 15 talentierte Trainer aus. Von dieser Gruppe wählen wir drei oder vier Trainer aus, die uns besonders ins Auge stechen und unterstützen sie in einer sogenannten Trainerfördergruppe. Dazu schicken wir sie zum Beispiel schon frühzeitig vermehrt zu internationalen Meisterschaften und lassen sie bei Bundestrainern hospitieren, damit sie möglichst viel Rüstzeug mit auf den Weg bekommen. Denn die Entwicklung eines guten Trainers beginnt erst mit der A-Lizenz. Das ist ein ganz langer Prozess. Dabei geht es natürlich auch um Erfahrungswerte und Akzeptanz, die man sich bei den Spielern erarbeiten muss.

„DIE LAGE IST ERNST, ABER NICHT HOFFNUNGSLOS.“

Wenn der Trainer ein ehemaliger Spieler ist, ist das ein Stückchen einfacher. Dafür haben wir natürlich auch Programme, die die A-Lizenz ein bisschen erleichtern und verkürzen. So versuchen wir, möglichst viele Spieler bei der Stange zu halten. In den Landesverbänden wird das oft ähnlich gehandhabt. Hier sprechen die Landesfachverbände gezielt ehemalige Landeskader an, d. h. Spieler, die den Schritt bis ganz nach oben nicht geschafft haben, um ihnen den Trainerberuf als Perspektive aufzuzeigen.

Was zeichnet einen guten Trainer Ihrer Meinung nach aus?

In erster Linie muss ein guter Trainer sehr gut kommunizieren und zuhören können, da das Trainerdasein ein dauernder Dialog ist. Neben den Softskills ist es auch hilfreich, wenn man selbst einen Background als Leistungssportler hat. Das ist natürlich kein Muss. Wir haben auch sehr gute Trainer, die selbst keine Nationalspieler waren. Aber es ist sicherlich von Vorteil, wenn man das Gefühl nachvollziehen kann, was in solchen extremen Drucksituationen passiert. Was passiert, wenn man weiß, dass man mit dem nächsten Ball entscheidet, ob eine Mannschaft Deutscher Meister wird oder nicht; oder man ins WM-Halbfinale einzieht oder gar um einen WM-Titel oder olympische Medaillen spielt. Natürlich ist es auch entscheidend, dass man ein profundes Wissen hat, was Technik, Taktik und die Planung über einen Wettkampfplan angeht. Diese koordinierenden Aufgaben sind in den letzten Jahren immer mehr geworden, da es im Tischtennis immer individueller zugeht.

Wie stehen Sie dazu, mehr Frauen und Menschen aus unterschiedlichen sozialen oder kulturellen Hintergründen für das Trainerwesen zu gewinnen?

Das ist ein sehr wichtiges Thema. Ich glaube, wir sind da im DTTB ganz gut unterwegs und haben eine sehr gute Mischung von Trainerinnen und Trainern mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen. Beim Damen-Tischtennis sind sogar überwiegend weibliche Trainer angestellt. Im Nachwuchsbereich haben wir mit Jie Schöpp beispielsweise eine ehemalige Spielerin, die im Reich der Mitte geboren ist und nach Deutschland kam, um ihre Karriere hier weiterzuführen. Ein weiteres Beispiel ist unser aktueller Assistenz-Bundestrainer Zoltán Bátorfi, der ursprünglich in Ungarn Erfolge verzeichnete. Wir versuchen da relativ breit aufgestellt zu sein und das Thema Diversität auch zu leben.

Das ist gerade im Nachwuchsbereich relevant, denn Mädels bewegen oft andere Sachen als Jungs. Deshalb ist es ganz wichtig, verschiedene Ansprechpartner zu haben. Zudem sind unsere Spielerinnen und Spieler oftmals aus der „zweiten Generation“, also deren Eltern irgendwann mal nach Deutschland gekommen und dann geblieben sind. Um zu wissen, wie die Spielerin oder der Spieler tickt, ist es wichtig, mit der Diversität auch im Trainerbereich zu arbeiten und verschiedene kulturelle Bereiche abzudecken.

Was müsste sich Ihrer Meinung nach strukturell verändern, damit mehr Menschen eine Trainerkarriere einschlagen?

Es ist zwingend notwendig, die Verantwortung und Arbeitsbelastung im Trainerwesen anzugehen. In unserem Bereich sind Trainer oft über 100 Tage im Ausland. Das ist eine große Herausforderung. Hinzu kommt, dass Trainer im finanziellen Bereich ein Stück weit gedeckelt sind. Einige unserer Trainer sind sogar im Ausland abgeworben worden, weil es da grundsätzlich bessere Möglichkeiten gibt, sich zu bewegen. In Deutschland haben wir dagegen eine unheimlich hohe Bürokratie, die zum Teil auf die Trainer zurückfällt. Darum wäre es sehr wichtig, bürokratische Erleichterungen auf den Weg zu bringen. Auch das Standing der Trainer in der Öffentlichkeit muss zwingend verbessert werden. Der Trainerberuf sollte zumindest mit anderen Berufen gleichgestellt werden. Beispielsweise was die Gehälter betrifft, könnte man den Trainerberuf an den Lehrerberuf andocken, um Untergrenzen zu definieren, für die ein Trainer arbeiten muss.

Was macht den Trainerberuf für Sie so wertvoll?

Trainer zu sein ist sicherlich kein einfacher Job, aber ein unglaublich spannender. Was den Trainerberuf für mich so wertvoll macht, ist die Möglichkeit, etwas mitzugestalten und an Entwicklungen teilzuhaben, die im Optimalfall zu absoluten Highlights werden können. Mir sind als Trainer und später als Sportdirektor vor allem die Ergebnisse bei den Olympischen Spielen in Erinnerung geblieben. Jeder Medaillengewinn, den wir dort erreicht haben, ist was ganz Spezielles. Davon ein Teil zu sein, ist die größte Motivation, die man sich vorstellen kann.

„TRAINER ZU SEIN IST SICHERLICH KEIN EINFACHER JOB, ABER EIN UNGLAUBLICH SPANNENDER.”

ENTWICKLUNGSPOTENZIALE IN DEUTSCHLAND

Deutschland ist eine Sportnation – das zeigen nicht nur die Erfolge bei internationalen Wettkämpfen, sondern auch die starke Vereinslandschaft und das Engagement unzähliger Ehrenamtlicher. Hinter den sichtbaren Erfolgen im Sport gibt es viele Faktoren, die zur Entwicklung von Athlet:innen beitragen. Trainer:innen spielen dabei eine zentrale Rolle und leisten einen wichtigen Beitrag zur sportlichen Förderung. Wie können ihre Bedingungen verbessert und ihr Beitrag stärker gewürdigt werden?

EIN BERUF MIT PERSPEKTIVE

Erste Vereine und Verbände setzen verstärkt auf gezielte Förderprogramme und neue Anreizsysteme. Beispiele wie die Ehrenamtskarte, die Vergünstigungen für freiwillige Trainer:innen bietet, oder lokal finanzierte Sachleistungen zeigen, wie Wertschätzung aussehen kann.

NACHWUCHS FÖRDERN, STRUKTUREN STÄRKEN

Niederschwellige Beratungsangebote, wie sie in einigen Bundesländern bereits getestet werden, könnten die Einstiegshürden für Nachwuchstrainer:innen senken. Ein weiterer Hebel: eine verstärkte Akademisierung des Berufs. Die formale Anerkennung des Trainer-Studiengangs an der Universität Leipzig könnte jungen Menschen eine klare Perspektive bieten.



LÖSUNGEN, DIE INSPIRIEREN

Einige konkrete Projekte zeigen, wie effektive Lösungen zur Förderung und Unterstützung von Trainer:innen aussehen können:



E-LEARNING-REVOLUTION IM DEUTSCHEN SCHWIMM-VERBAND (DSV)

Mit einer modernen E-Learning-Plattform verschafft der DSV der Trainerausbildung eine neue Bühne. Der innovative Blended-Learning-Ansatz kombiniert die Flexibilität des Online-Lernens mit der Stärke sozialer Interaktionen in Präsenz. Diese Plattform macht zeit- und ortsunabhängiges Lernen möglich.



MYMENTOR – DAS SPRUNGBRETT FÜR JUNGE BASKETBALL-TRAINER:INNEN

Dieses Mentoringprogramm in Niedersachsen bietet jungen Trainer:innen bis 27 Jahren eine Starthilfe. Mit regelmäßigen Workshops, persönlicher Betreuung und Online-Meetings hilft MyMentor, die nächste Generation von Trainer:innen fachlich, psychologisch und persönlich zu stärken.

TRAINER:INNEN WERTSCHÄTZEN – DER DBV MACHT ES VOR



Mit Porträts von Trainer:innen, digitalen Austauschformaten und einem jährlichen Trainersymposium will der Deutsche Badminton-Verband dem Trainerberuf mehr Aufmerksamkeit schenken.

STRATEGISCHE FÖRDERUNG VON TRAINER:INNEN IN BERLIN



Der Landessportbund Berlin modernisiert die Personalentwicklung im Kinder-, Jugend- und Wettkampfsport. Mit gezielten Mentoring-Programmen, persönlicher Begleitung und langfristiger Karriereplanung werden Trainer:innen systematisch gefördert und auf Schlüsselpositionen vorbereitet.

Eine flächendeckende Umsetzung und eine stärkere Zusammenarbeit zwischen Vereinen, Verbänden und staatlichen Stellen könnten den Trainerberuf in Deutschland langfristig attraktiver machen.

DER EINFLUSS VON TRAINERINNEN IM SPORT

Der Gleichstellungsbericht 2022 des Deutschen Olympischen Sportbundes zeigt: Während immer mehr Athletinnen mit Spitzenleistungen glänzen, bleibt der Anteil weiblicher Trainer im Sport gering. Was sind die Gründe und Chancen, die damit in Zusammenhang stehen?

GRÜNDE FÜR DEN MANGEL AN TRAINERINNEN

Die Auswahl neuer Trainer:innen erfolgt häufig informell, basierend auf persönlichen Netzwerken und subjektiver Einschätzung. Offene Stellenausschreibungen sind in diesem Bereich seltener zu finden. Dies kann dazu führen, dass nicht alle potenziellen Bewerber:innen gleichermaßen Zugang zu diesen Positionen erhalten.

Zudem fehlen gezielte Förderstrukturen für weibliche Trainer sowie sichtbare Vorbilder. Ohne diese Inspiration zögern viele Frauen, den Schritt in die Trainerrolle zu wagen. Hinzu kommen gesellschaftliche Erwartungen und Rollenmuster.



CHANCEN WEIBLICHER TRAINER FÜR DEN DEUTSCHEN SPORT

Weibliche Trainer verstehen die Herausforderungen, denen Frauen im Sport begegnen, aus erster Hand – sei es in Bezug auf Körperwahrnehmung, soziale Erwartungen oder die Balance zwischen Sport und Alltag. Zudem können Trainerinnen eine wichtige Rolle dabei spielen, den Zugang zum Sport für verschiedene Gruppen zu erleichtern – insbesondere für Personen, die bevorzugt mit Frauen trainieren. Darüber hinaus inspirieren sie die nächste Generation, selbst Trainerin zu werden, und bauen so Barrieren Stück für Stück ab.



Trainerin zu sein war für mich immer ein echter Traumjob. Dieser Beruf beinhaltet viele Herausforderungen, bringt aber vor allem auch jede Menge Freude: Du bist Teil eines Teams, kannst gestalten, darfst führen, bist Vorbild und arbeitest in dem spannendsten Umfeld, das man sich vorstellen kann: Dem Sport, in meinem Fall Fußball. Man gibt sehr viel, bekommt aber auch jede Menge zurück. Arbeiten mit Menschen, sich täglich auf neue und immer wieder herausfordernde Situationen einzustellen, im Team gemeinsam Siege zu feiern, aber auch aus Niederlagen die richtigen Schlüsse zu ziehen, das macht diesen Beruf aus. Es wird nie langweilig und ist immer abwechslungsreich. Ich würde mir sehr wünschen, dass noch mehr Frauen diesen Schritt gehen. Frauen bereichern mit ihrer Perspektive und Expertise vieles – auch als Trainerinnen!

Silvia Neid, ehemalige Nationalspielerin, Bundestrainerin und Leiterin der Abteilung Trendscouting für Frauen- und Mädchenfußball im Deutschen Fußball Bund (DFB)

DIE BEDEUTUNG DES TRAINERBERUFS

Was macht den Trainerberuf so besonders? Ist es die Leidenschaft für den Sport? Die Freude, Talente zu formen und Teams zum Erfolg zu führen? Oder die Möglichkeit, Menschen in entscheidenden Momenten ihres Lebens zu begleiten?

Für viele Athlet:innen sind Trainer:innen ein wichtiger Bestandteil ihres sportlichen und persönlichen Werdegangs. Sie vertrauen ihnen, zählen auf ihre Expertise und schöpfen aus ihrer Motivation die Kraft, ihre eigenen Grenzen zu überwinden. Sie sind die Anker, wenn Athlet:innen an sich zweifeln, und die treibende Kraft, wenn neue Herausforderungen gemeistert werden müssen.





Meine erste Trainerin, damals beim Kinderturnen und Basketball, hat mich sehr inspiriert, weil sie ein großes Vorbild war und selbst viel Sport gemacht hat. Sie hat es geschafft, aus dem Chaoten, der ich früher war, jemanden zu machen, der Bock hat, zielgerichtet zu arbeiten und den Ehrgeiz in die richtigen Bahnen zu lenken.

Im Endeffekt war es auch mein Trainer, damals in der Leichtathletikgruppe im Osnabrücker Turnerbund, dem ich meine Karriere zu verdanken habe. Ich war damals 14 Jahre alt und habe viele Sportarten ausprobiert. Er hat es geschafft, mich behutsam durch außersportliche Aktivitäten wie Feriencamps an den zielorientierten Sport heranzuführen und letztlich für den Laufsport zu begeistern.

Jan Fitschen, Jan Fitschen, Europameister über 10.000 m, Marathonläufer und 28-facher Deutscher Meister im Langstreckenlauf

Gute Trainer:innen begleiten Athlet:innen durch Höhen und Tiefen – im Training, im Wettkampf und oft auch im Leben. Sie sind die Menschen, an die sich Athlet:innen in Krisen wenden, die sie ermutigen, wenn es schwierig wird, und die ihnen helfen, ihre Stärken zu erkennen. In der Rolle als emotionale Unterstützer:innen, konstruktive Kritiker:innen und Wertevermittler:innen tragen sie nicht nur zu sportlichen Erfolgen bei, sondern formen Persönlichkeiten, die auch abseits des Spielfelds glänzen können.

INTERVIEW MIT ALEXANDRA POPP

Profifußballerin und ehemalige Kapitänin der deutschen Nationalmannschaft



Redaktion: Sie haben bereits eine außergewöhnliche Karriere vorzuweisen und zahlreiche Titel gewonnen. Welche Rolle haben Ihre Trainer:innen auf diesem Weg gespielt?

Alexandra Popp: Eine sehr große Rolle. Als kleines Mädchen habe ich zusammen mit Jungs begonnen, Fußball zu spielen. Es war nicht immer einfach, mich da durchzusetzen, weil ich sowohl von den gegnerischen Jungs als auch von den Eltern belächelt wurde. Mein Trainer hat mir jedoch immer Rückhalt und Support gegeben. Er hat mir gut zugesprochen, dass ich gut bin und es liebe Fußball zu spielen und das deshalb nicht wegen anderer Leute aufgeben soll. Und auch im Laufe meiner Karriere haben Trainer eine wichtige Rolle gespielt. Wenn man das Vertrauen des Trainers spürt und auch immer wieder Chancen bekommt, wenn man mal ein schlechtes Spiel oder einen schlechten Tag hat, ist es einfacher, gute Leistungen zu erbringen.

Was zeichnet für Sie einen guten Trainer, eine gute Trainerin aus?

Das kann extrem individuell sein, aber ich glaube, der Trainer muss eine gewisse Fachkompetenz mitbringen. Ganz ohne geht es am Ende doch nicht. Viel wichtiger ist für mich aber der Umgang und die Kommunikation mit unterschiedlichen Menschen. Ein guter Trainer muss ein Gefühl dafür entwickeln, was mein Spieler oder meine Spielerin gerade braucht. Diese Menschlichkeit gegenüber den Spielerinnen und Spielern ist mir am wichtigsten.

„EIN GUTER TRAINER SPÜRT, WAS SEINE SPIELER GERADE BRAUCHEN.“

Im Frauenfußball sind weibliche Trainer eher eine Seltenheit. Wie stehen Sie dazu, mehr Frauen für den Trainerberuf zu gewinnen?

Klar wäre es schön, wenn es mehr Frauen in Trainerpositionen geben würde. Gerade für Nachwuchssportlerinnen könnte es wichtig sein, einen anderen Blick auf das ganze System zu bekommen: Dass Fußball nicht nur Männersache ist und Frauen das genauso gut können. Dennoch, für mich steht und fällt das mit der Kompetenz des jeweiligen Trainers oder der Trainerin – unabhängig ob weiblich oder männlich. Ich glaube, um sicherzustellen, dass Frauen generell in der Schiene bleiben und Trainerin sein wollen, braucht es eine gewisse Förderung. Und die ist im Frauenbereich noch nicht so optimal wie in anderen Bereichen.

Könnten Sie sich vorstellen, nach Ihrer aktiven Karriere selbst als Trainerin zu arbeiten?

Ich habe, während ich verletzt war, eine Trainerlizenz gemacht. In der Zeit hat es mir viel Spaß gemacht, mit den Mädchen zusammenzuarbeiten. Im Moment sehe ich mich da jedoch nicht. Nach meiner aktiven Fußballkarriere freue ich mich darauf, auch mal Wochenenden für mich zu haben und nicht wieder dauernd aufgrund all der Spiele durch Deutschland oder so zu reisen. Grundsätzlich sage ich aber niemals nie.



SCHLUSSWORT: GEMEINSAM DIE ZUKUNFT DES SPORTS GESTALTEN

Die Olympischen Spiele 2024 in Paris waren nicht nur ein Fest der Athlet:innen. Sie haben gezeigt, dass Spitzenleistungen und unvergessliche Momente nur durch ein starkes Fundament möglich sind – ein Fundament, das von Trainer:innen getragen wird.

Dieses E-Book hat die vielschichtige Welt der Trainer:innen beleuchtet – ihre Herausforderungen, ihre Erfolge und die Chancen, die in ihrer Arbeit stecken. Es hat gezeigt, wie entscheidend sie für den Erfolg der Athlet:innen, die Entwicklung des Sports und den sozialen Zusammenhalt in unserer Gesellschaft sind. Doch es hat auch klargemacht, dass es noch Entwicklungspotenzial gibt.

Jetzt ist der Moment, um die Weichen für die Zukunft zu stellen. Mit innovativen Projekten und gezielter Förderung können wir – ob Trainer:in, Athlet:in, Vereinsmitglied oder Unterstützer:in – ein Teil dieser Bewegung sein und etwas bewirken.

QUELLEN

[1] DOSB (2024): Ausgewählte Daten und Fakten zum Thema Trainer- und Übungsleiter*innen in Deutschland

[2] Bundesinstitut für Sportwissenschaft (2021): Sportentwicklungsbericht für Deutschland 2020-2022 - Teil 1

[3] Deutscher Turner-Bund e.V. (2025): DTB-Ausbildungssystem

[4] UEFA (2025): UEFA-Trainerlizenzen: Übersicht zu allen UEFA-Kursen

[5] Deutscher Handballbund (2025): Handball-Trainerausbildung - Übersicht

[6] Landessportbund Berlin (2025): Lizenzausbildungen für Trainer*innen und Übungsleiter*innen

[7] Niedersächsischer Leichtathletik-Verband e.V (2024): C-Trainer*in-Ausbildung

[8] Tennis-Verband Berlin-Brandenburg e.V. (2025): Ausbildung zum C-Trainer (Leistungs- oder Breitensport)

[9] Deutscher Basketball Bund (2025): Lizenzverlängerung

[10] Bundesministerium des Innern und für Heimat (2025): Welche Sachverhalte werden von der „Übungsleiterpauschale“ erfasst?

[11] Bundesamt für Justiz (o. D.): Umsatzsteuergesetz (UStG). § 19 Besteuerung der Kleinunternehmer

BILDER

COVER	© ADOBE STOCK
SEITE 3	© ADOBE STOCK
SEITE 5	© ADOBE STOCK
SEITE 6	© ADOBE STOCK
SEITE 8	© BDFL
SEITE 9	© ADOBE STOCK
SEITE 11	© ADOBE STOCK
SEITE 15	© ADOBE STOCK
SEITE 17	© DTTB
SEITE 20	© ADOBE STOCK
SEITE 22	© ADOBE STOCK
SEITE 23	© DFB
SEITE 24	© ADOBE STOCK
SEITE 25	© BILDW. BRÜGGEMANN
SEITE 26	© VFL WOLFSBURG
SEITE 27	© VFL WOLFSBURG

IMPRESSUM

SportScheck GmbH
Neuhauser Straße 21
80331 München

Hotline: (Mo-So: 08-22 Uhr)
089 - 6110 1616

E-Mail: service@sportscheck.com

Handelsregister B79508,
Amtsgericht München
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer:
DE 8111 46997