

Kraft. Tempo. Technik. – Dein Einstieg ins moderne Athletiktraining

Lehrgangsnummer:	Z-2504
Lerneinheiten:	20
Kosten:	100 € Vereinsmitglieder LSB BRB 120 € Nichtmitglieder LSB BRB
Anmeldeschluss:	22.05.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	15.05.2025

Termin

24. - 25.05.2025, 09:00 - 18:30 Uhr

Ort: Potsdam - Olympischer-Sport-Club Potsdam e.V.
Zeppelinstraße 117 B, 14471 Potsdam

Referent:in: Olaf Henning

Ablauf:

- Samstag, 24.05.2025: 09:00-18:30 Uhr
- Sonntag, 25.05.2025: 09:00-18:30 Uhr

Hinweis: Veranstaltung ohne Übernachtung und Verpflegung

Inhaltliche Schwerpunkte

Du willst das Beste aus deinem Training oder dem deiner Gruppe herausholen? In dieser Fortbildung dreht sich alles um **effektives Athletiktraining** – praxisnah, zielgerichtet und vielseitig einsetzbar. Ob im Breiten- oder Leistungssport, du lernst, wie du motorische Grundfähigkeiten verbesserst und Trainingspläne entwickelst, die wirklich etwas bewegen.

Als Multiplikator:in bekommst du das nötige Know-how an die Hand, um dein Wissen direkt in deine Vereinsarbeit oder deinen Unterricht zu übertragen – und damit gezielt Fitness, Gesundheit und Leistungsfähigkeit anderer zu fördern.

Das erwartet Dich:

- **Ganzheitliches Training:** Erfahren Sie, wie Sie durch gezieltes Athletiktraining Ihre Leistungsfähigkeit in verschiedenen Bereichen steigern können.
- **Praxisorientierte Ansätze:** Lernen Sie sowohl allgemeine als auch spezifische Athletiktrainingsmethoden kennen, die auf ausgewählte Sportarten zugeschnitten sind.
- **Interaktive Lernmethoden:** Profitieren Sie von einer Mischung aus theoretischen Grundlagen und praktischen Übungen, die das Lernen abwechslungsreich und effektiv gestalten.

Warum sich die Teilnahme lohnt:

- Du erweiterst dein Repertoire um moderne Trainingsmethoden
- Du bekommst praktische Tools für dein eigenes Training oder deine Gruppen
- Du stärkst deine Rolle als Multiplikator:in im Sportverein oder in Bildungseinrichtungen
- Die Fortbildung ist **anerkannt zur Verlängerung der DOSB-Lizenzen C & B** beim LSB Brandenburg e.V.

Für wen ist die Fortbildung gedacht?

Für Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Sportler:innen, Pädagog:innen, Erzieher:innen und alle, die im Breiten- oder Leistungssport aktiv sind und ihre Trainingskompetenz erweitern möchten.

Inhalte:

- Grundlagen des Athletiktrainings
- Training der motorischen Grundfähigkeiten
- Verbesserung athletischer & konditioneller Fähigkeiten
- Praxisbeispiele des Athletiktrainings in ausgewählten Sportarten

Zertifizierung: ESAB Zertifikat "Athletiktraining"

- das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden

Referent:

- Olaf Henning
- Sportwissenschaftler
- Personal Trainer
- Ausbilder
- Dozent & Autor

Hinweis

- Praxisweiterbildung – Sportsachen für Indoor & Outdoor mitbringen

Veranstalter

Europäische Sportakademie Land Brandenburg (ESAB)

ESAB Referat Bildung

Olympischer Weg 7, 14471 Potsdam

Tel.: 0331 – 585 67 320

e: kundenservice@esab-brandenburg.de

>>> Es gelten die aktuellen **AGBs der ESAB (PDF)**