

## Ausdauer- und Krafttraining

Lehrgangsnummer:	F-2517
Lerneinheiten:	10
Kosten:	90 €   Vereinsmitglieder LSB BRB 110 €   Nichtmitglieder LSB BRB
Anmeldeschluss:	22.09.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	14.09.2025

### Termin

28.09.2025, 09:30 - 17:00 Uhr

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

Referent:in: Olaf Henning

Hinweis:

- Veranstaltung ohne Übernachtung und Verpflegung

### Inhaltliche Schwerpunkte

Ausdauer- und Krafttraining sind wesentliche Bestandteile eines ganzheitlichen Fitnessprogramms. Beide Trainingsformen spielen eine entscheidende Rolle bei der Verbesserung der allgemeinen Fitness, der Leistungsfähigkeit und der Gesundheit.

Diese Fortbildung bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Wissen in diesen Bereichen zu vertiefen und praktische Fähigkeiten zu erwerben, die Sie in Ihrem Training anwenden können.

### Was erwartet Sie?

- **Theoretische Grundlagen:** Erfahren Sie alles über die verschiedenen Formen des Ausdauer- und Krafttrainings und deren spezifische Vorteile.
- **Bedeutung von Ausdauer und Kraft:** Lernen Sie, wie Ausdauertraining die kardiovaskuläre Gesundheit fördert und wie Krafttraining die Muskelkraft und -masse steigert.
- **Praxisorientierte Ansätze:** Nach der theoretischen Einführung setzen wir das Gelernte direkt in die Praxis um, damit Sie die unterschiedlichen Trainingsformen zur Förderung der Ausdauer und Kraft selbst erleben können.
- **Interaktive Lernmethoden:** Profitieren Sie von einer Mischung aus Vortrag und praktischen Übungen, die das Lernen abwechslungsreich und effektiv gestalten.
- **Anerkennung zur Lizenzverlängerung:** Diese Fortbildung ist offiziell anerkannt und kann zur **DOSB-Lizenzverlängerung beim Landessportbund Brandenburg** genutzt werden.

### Auszug der Seminarinhalte:

- Trainingswissenschaftliche Grundlagen zu Ausdauer- und Krafttraining
- Körperhaltung und Krafttraining
- Ausdauer- und Krafttraining für verschiedene Personengruppen, wie Kinder und ältere Erwachsene

Diese Fortbildung ist ideal für Übungsleiter\*innen, Sportler\*innen und Alle, die ihr Wissen im Bereich Ausdauer- und Krafttraining erweitern möchten. Egal, ob Sie im Breiten- oder Leistungssport aktiv sind – dieses Seminar bietet wertvolle Einblicke und praxisnahe Tipps zur Optimierung Ihres Trainings.

Referent:

- Olaf Henning

- Sportwissenschaftler
- Personal Trainer
- Ausbilder
- Dozent & Autor

## **Hinweis**

- Lehrgang ohne Übernachtung & Verpflegung
- praxisorientierte Präsenzfortbildung - Sportsachen mitbringen

**Die Fortbildung ist anerkannt zur DOSB C- & B-Lizenzverlängerung beim Landessportbund Brandenburg e.V.**

## **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)**