

## FreiRaum Training - Bewegung draußen gestalten

Lehrgangsnummer:	F-2520
Lerneinheiten:	3
Kosten:	30 €   Vereinsmitglieder LSB BRB 40 €   sonstige / ohne Mitgliedschaft
Anmeldeschluss:	08.07.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	30.06.2025

### Termin

09.07.2025, 17:45 - 20:00 Uhr

Ort: Haus des Sports - Potsdam  
Olympischer Weg 7, 14471 Potsdam

Referent:in: Sönke Hachmann

Hinweis:

- Theorie im Seminarraum
- Praxis Outdoor
- Veranstaltung ohne Übernachtung und Verpflegung

### Inhaltliche Schwerpunkte

Raus aus der Halle, rein ins Abenteuer Bewegung!

In dieser **praxisnahen Fortbildung** lernst Du, wie Du Trainingsräume unter freiem Himmel kreativ nutzt – ganz ohne teures Equipment oder starre Hallenzeiten. Ob im Park oder auf dem Sportplatz: Du gestaltest **effektive, abwechslungsreiche und körperlich-aktive Lernsettings**, die Deine Teilnehmenden fordern, fördern und begeistern.

Du wirst zur **Multiplikator:in für ganzheitliches Athletiktraining im Freien** – mit Fokus auf Eigengewicht, funktionale Übungen und echte Flexibilität. Ideal für alle, die Gesundheitssport neu denken und frische Impulse in ihre Vereins- oder Kursarbeit bringen möchten.

Mach Dich frei – vom Material, vom Raum und von Routinen.

Beweg Dich und andere neu!

#### Das erwartet Dich:

- Trainingskonzepte ohne Material und große Voraussetzungen
- Übungen mit dem eigenen Körpergewicht – effektiv & vielseitig
- Ganzheitliches Athletiktraining für unterschiedliches Leistungsniveau
- Impulse für offene, niedrighschwellige Bewegungsformate
- Tipps zur Planung, Durchführung & Motivation im Freien

#### Dein Gewinn:

- Du wirst unabhängiger von Hallenzeiten und Trainingsräumen
- Du erweiterst Dein Repertoire um alltagstaugliche Bewegungsformate
- Du begeisterst Deine Gruppe mit frischer Luft und neuen Ideen
- Du bringst Energie, Kreativität und Freiheit in Dein Training
- Du wirst zur Ideengeber:in für Angebote in Deinem Verein oder in Deiner Einrichtung

#### Für wen ist die Fortbildung ideal?

Für Übungsleitende, Kursleiter:innen, Bewegungspädagog:innen und Fachkräfte im Sport- und Gesundheitsbereich, die neue Wege in der Bewegungsarbeit gehen wollen – draußen, flexibel und motivierend.

### **Über den Referenten:**

**Sönke Hachmann** ist Sportwissenschaftler (M.A.) und DOSB-Athletiktrainer mit langjähriger Erfahrung in der Sportpraxis, der Trainerausbildung und in der Entwicklung moderner Bewegungskonzepte. Seine Leidenschaft gilt der Bewegung und der Frage, wie wir Freude an Bewegung vermitteln und teilen – draußen, kreativ und ganz nah an der Lebenswelt der Teilnehmenden. Mit seinem motivierenden Stil und einem Koffer voller erprobter Ideen sorgt er für praxisnahes Lernen mit Aha-Effekt.

### **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)**