

FreiRaum - Athletiktraining für Jugendliche und Erwachsene gestalten

Lehrgangsnummer: F-2522
Lerneinheiten: 4
Kosten: 40 € | Vereinsmitglieder LSB BRB
50 € | sonstige / ohne Mitgliedschaft
Anmeldeschluss: 22.09.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist: 14.09.2025

Termin

25.09.2025, 17:00 - 20:00 Uhr

Ort: Landessportbund Brandenburg e.V.
Olympischer Weg 7 (Haus des Sports), 14471 Potsdam
Referent:in: Sönke Hachmann
Ablauf: Umfang: 4 LE (3 Zeitstunden)
- 1 LE Theorie
- 3 LE Praxis

Hinweis:

- Veranstaltung ohne Verpflegung
- Präsenzfortbildung - Sportsachen erforderlich
- bitte ein kleines Handtuch mitbringen

Inhaltliche Schwerpunkte

Bewegung unter freiem Himmel steckt voller Möglichkeiten! In dieser praxisorientierten Fortbildung entdeckst Du, wie Du Athletiktraining für Jugendliche und Erwachsene (19+) draußen effektiv, kreativ und ganz ohne großen Materialaufwand gestaltest. Ob auf dem Sportplatz, in der Natur oder im Kiez – Du lernst, Trainingsräume neu zu denken und frische Impulse in Deine Arbeit zu bringen.

Du wirst zur Multiplikator:in für ganzheitliches, naturnahes Athletiktraining – mit Fokus auf Schnelligkeit, Sprungkraft und Koordination. So schaffst Du motivierende Bewegungsangebote, die begeistern, fordern und fördern.

Mach Dich frei von Routinen und entdecke das volle Potenzial von Bewegung im Freien – spontan, flexibel und voller Energie!

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene (19+)

Das erwartet Dich:

- Athletiktraining mit Fokus auf Schnelligkeit, Sprungkraft & Koordination
- Übungen mit dem eigenen Körpergewicht – ganz ohne Geräte
- Praxisideen für Outdoor-Settings – direkt umsetzbar & motivierend
- Methoden zur Gestaltung offener, niedrigschwelliger Trainingsformate
- Tipps zur Motivation, Gruppendynamik und Planung im Freien

Dein Gewinn:

- Du wirst unabhängig von Räumen & Ausstattungen
- Du stärkst Deine Trainerkompetenz für kreative, flexible Settings
- Du bringst frischen Wind und neue Bewegungsfreude in Deine Angebote
- Du positionierst Dich als Impulsgeber:in für moderne Bewegungsarbeit
- Du gewinnst Sicherheit im Umgang mit Gruppen im Outdoor-Bereich

Für wen ist die Fortbildung ideal?

Für Übungsleitende, Trainer:innen, Pädagog:innen und Fachkräfte aus Sport, Schule und Jugendarbeit, die bewegte Angebote unter freiem Himmel spannend und zielgerichtet gestalten möchten.

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.

Hinweis

- Veranstaltung ohne Verpflegung
- Präsenzfortbildung - Sportsachen erforderlich
- bitte ein kleines Handtuch mitbringen

Anerkannt zur Lizenzverlängerung der DOSB Übungsleiter C/B-Lizenzen und Trainer-C-Lizenzen bei

- **Landessportbund Brandenburg e.V.**
- **Leichtathletik-Verband Brandenburg e.V.**
- **Badminton-Verband Berlin-Brandenburg e.V.**
- **Brandenburgischer Basketball Verband e.V. (DBB-Trainer-D/C-Lizenz)**
- **Fußball-Landesverband Brandenburg e.V. (DFB-Trainer-C-Lizenz)**
- **Handball-Verband 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)**