Kursleiterschulung "Outdoor Athletics"

Lehrgangsnummer:	2026-OFB-01
Lerneinheiten:	3
Kosten:	45 € | Vereinsmitglieder LSB BRB
	55 € | sonstige / ohne Mitgliedschaft
Anmeldeschluss:	23.04.2026, 00:00 Uhr
Stornofrist:	13.04.2026

Termin

23.04.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Ort:	Online-Seminar über Zoom
Referent:in:	Maria Fürstenberg

Inhaltliche Schwerpunkte

Online-Einweisung für Outdoor-Fitness-Fans: Werde Kursleiter:in für "Outdoor Athletics"!Du willst Bewegung, Natur und Gesundheit in einem motivierenden Kurskonzept vereinen – und andere dabei anleiten? Dann ist die **Online-Einweisung zur Kursleiterschulung "Outdoor Athletics" vom Deutschen Leichtathletik Verband (DLV)** genau das Richtige für dich!
In dieser kompakten, digitalen Schulung wirst du fit gemacht, das präventive Outdoor-Training professionell umzusetzen. Das Besondere: Du wirst zur Multiplikator:in ausgebildet – bereit, dein Wissen in der Praxis weiterzugeben und Menschen zu mehr Bewegung im Grünen zu inspirieren.
Das zertifizierte Kursprogramm **„Outdoor Athletics – ein ausdauer- und kraftorientiertes Training im Freien“** ist ein ganzheitliches Athletiktraining, das die Komponenten Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit in einem Gesundheitskonzept im Freien integriert.
Im Kursprogramm wird das Konzept des sog. „Green Exercise“ aufgegriffen, das Aktivitäten im Freien und in enger Verbindung mit einem Naturerleben bezeichnet. Die positiven Effekte auf die psychosoziale Gesundheit sollen erlebt werden, die Bewegung in der Natur hervorruft sowie der gesundheitliche Mehrwert von Bewegung und Sport in der Natur vermittelt werden.
Das Programm ist durch das Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ zertifiziert und von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) anerkannt.

Das erwartet dich:

Das erwartet dich:

- Einführung in das zertifizierte Kurskonzept „Outdoor Athletics“
- Vermittlung der sechs Basisübungen und ihrer Varianten
- Aufbau und Gestaltung von Kurseinheiten im Freien
- Methoden zur Motivation und Reflexion in der Gruppe
- Umsetzung von Green Exercise – Natur erleben & nutzen

Dein Mehrwert:

Dein Mehrwert:

- Du erhältst die notwendige Einweisung, um den Kurs krankenkassenzertifiziert über einen Sportverein anbieten zu können
- Du erweiterst dein Repertoire um ein nachhaltiges, outdoor-basiertes Konzept
- Du setzt Impulse für gesundheitsorientierte Bewegung in der Natur
- Du stärkst deine Rolle als Trainer:in und Gesundheitsförder:in
- Du erhältst ein gebundenes/gedrucktes Kursmanual und darüber hinaus digitale Handouts für deine Kursteilnehmenden

Für wen ist die Fortbildung ideal?Für **Übungsleitende**, **Pädagog:innen**, **Erzieher:innen** und **Fachkräfte** im Sport-, Bewegungs- und Bildungsbereich, die mit Erwachsenen arbeiten – insbesondere mit Einsteigern und Wiedereinsteigern zwischen 40 und 65 Jahren.

Zulassungsvoraussetzung für die Kursleiterschulung:

Zulassungsvoraussetzung für die Kursleiterschulung:

- Ausbildung **DOSB Übungsleiter/in – B „Sport in der Prävention“**

oder

- **Bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung**
- Personen, die eine C-Trainer/Übungsleiter-Lizenz besitzen, können ebenfalls an der Schulung teilnehmen. Allerdings können diese selber keine SPORT PRO GESUNDHEIT-Kurse anbieten.

Eine Einweisung des Kursleiters in dieses Konzept ist Voraussetzung, um eine Bezuschussung seitens der Krankenkassen (§20 SGB V) für die Kursteilnehmer des Vereinsangebots zu erhalten.

Wichtige Merkmale des Kursprogramms "Outdoor-Athletics“:

Wichtige Merkmale des Kursprogramms "Outdoor-Athletics“:

- **Zielgruppe:** Erwachsene (ca. 40–65 Jahre) mit Bewegungsmangel, Einsteiger und Wiedereinsteiger ohne behandlungsbedürftige Vorerkrankungen.
- **Kursaufbau:** 12 Einheiten à 90 Minuten, maximal 15 Teilnehmer pro Kurs.
- **Inhalte:** Green Exercise (Bewegung in der Natur), Basisübungen, Ausdauertraining, funktionelle Kräftigung, Entspannung, Reflexion.
- **Leitung:** Qualifizierte Übungsleiter mit DOSB-Lizenz „Sport in der Prävention“.
- **Ziel:** Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Förderung eines aktiven Lebensstils.

Es wird ein Übungs- und Trainingsprogramm angeboten, das nicht an feste Sportstätten oder Geräte gebunden ist, sondern selbstständig in der unmittelbaren Lebenswelt umgesetzt werden kann. Das Programm umfasst zwölf Kurseinheiten à 90 Minuten, in denen sowohl grundlegende motorische Fähigkeiten als auch verschiedene Trainingsformen und Entspannungsverfahren vermittelt werden. Sechs Basisübungen werden im Kursverlauf in verschiedenen Varianten durchgeführt. Die Intension ist es, am Ende 20 bis 25 Minuten am Stück laufen zu können.

Hinweise:

- die Teilnahme von Endverbrauchern an zertifizierten Kursen über den Sportverein kann von den Krankenkassen bezuschusst werden

Abschluss:

- Zertifikat des DLV „**Outdoor Athletics** – ein ausdauer- und kraftorientiertes Training im Freien“

Ansprechperson:

- Maria Fürstenberg (LSB Brandenburg); E-Mail: fuerstenberg@lsb-brandenburg.de; Tel.: (0331) 58 567 162

Hinweis

- Die Online-Schulung wird mit 3 LE zur Lizenzverlängerung aller LSB-Übungsleiterlizenzen, bzw. -Zertifikate anerkannt.
- Es gelten die aktuellen AGBs der ESAB (PDF)

Veranstalter

Olympischer Weg 7
14471 Potsdam
Tel.: (0331) 58 567 - 100