

Weiterbildung Athletiktraining

Lehrgangsnummer:	Z-2312
Lerneinheiten:	20
Kosten:	295 € Vereinsmitglieder LSB BRB 590 € Nichtmitglieder LSB BRB
Anmeldeschluss:	28.03.2023, 10:00 Uhr
Stornofrist:	18.03.2023

Termin

01. - 02.04.2023, 09:00 - 09:00 Uhr

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

Referent:in: Olaf Henning

Ablauf:

- Samstag, 01.04.2023 (09:00 - 18:00 Uhr)
- Sonntag, 02.04.2023 (09:00 - 17:00 Uhr)

Hinweis:

- Lehrgang inkl. Verpflegung

Inhaltliche Schwerpunkte

Das Athletiktraining spielt für viele Sportler eine immer bedeutendere Rolle bei der Entwicklung von Leistungsfähigkeit, Fitness und Gesundheit. Ob für Breiten- oder Leistungssportler, mit dem allgemeinen Athletiktraining werden die motorischen Grundfähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) trainiert.

Die Weiterbildung thematisiert das allgemeine und spezifische Athletiktraining beispielhaft für ausgewählte Sportarten und berücksichtigt auch deren disziplintypischen Anforderungen.

Inhalte:

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

Referent:

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

Zertifizierung: ESAB Zertifikat "Kursleiter:in Athletiktraining"

- das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden

Hinweis

- Praxisweiterbildung – Sportsachen für Indoor & Outdoor mitbringen

Deine Vorteile:

- Berufsbegleitend am Wochenende
- inkl. Verpflegung
- hoher Praxisbezug
- anerkannt zur DOSB Lizenzverlängerung (C- & B-Lizenz) beim LSB 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)**