



Seminar (Tagesfortbildung)

# Trainingslehre



BILDUNGSAKADEMIE LSBH

II.Halbjahr / Herbst 2023

Anmeldung: Bildungsakademie LSB Hessen

[Trainingslehre: Trainingsprinzipien, -methoden und Regeneration – Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V. \(sport-erlebnisse.de\)](https://www.sport-erlebnisse.de)

Effektives Training steht und fällt mit den Grundlagen. Diese nach zu schärfen und aufzufrischen ist immer eine gute Investition. Die Inhalte werden auf aktuelle wissenschaftliche Forschung bezogen und mit praktischen Beispielen für die Umsetzung verknüpft.

Planung:

- Trainingsprinzipien
- Trainingsmethoden
- Regeneration

Inhalt:

**Trainingsprinzipien:**

*Reiz-Progressive Belastung-Superkompensation-langfristiger Aufbau-Periodisierung-Individualisierung-Dauerhaftigkeit*

**Trainingsmethoden:**

*Dauermethode-extensive u intensive Intervallmethode-Tabata*

**Regeneration:**

*Zeitfenster Regeneration-aktive u passive Anwendungen-Möglichkeiten u Potentiale*

Datum:

Samstag, 9.Dezember 2023

Zeit:

9 – 17 Uhr

Ort:

Sportschule LSB-Hessen / Frankfurt

Referent:

Tobias Dauner

*Diplomsportwissenschaftler/Referent LSB*

Fortbildungsanerkennung/Lizenzverlängerung:

- 8 LE

Lizenzanerkennungen / DOSB Lizenzen:

- Übungsleiter:in C Breitensport für Erwachsene/Ältere (ÜL)
- Übungsleiter:in B Sport in der Prävention - Gesundheitstraining für Erwachsene/Ältere (B)
- Übungsleiter:in B Fitness (Fit)
- **Übungsleiter:in C und B Taekwondo (HTU)**

