



Seminar (Tagesfortbildung)

Trainingslehre

BILDUNGSAKADEMIE LSBH

I. Halbjahr / 30. Mai 2026

[Startseite – Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V. \(sport-erlebnisse.de\)](https://sport-erlebnisse.de)



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

Dieses Wissen sind wichtige Voraussetzungen für ein effektives Training.

Planung:

- Trainingsprinzipien
- Trainingsmethoden

Inhalt:

Trainingsprinzipien:

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

Trainingsmethoden:

Dauermethode-extensive u intensive Intervallmethode-Tabata

Datum:

Samstag 30. Mai 2026

Zeit:

10 – 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)