

Übungsleiter-Online-Fortbildung

# #BeActive Plus

## Fit in jedem Alter: Gesunde Ernährung und sinnvolles Training

Online-Fortbildungsangebot für Übungsleitende zum Thema gesunde Ernährung und sinnvolles Training

Erleben Sie am 25. und 26. September eine praxisnahe Online-Fortbildung innerhalb der Europäischen Woche des Sports mit dem Schwerpunkt „Fit in jedem Alter: Gesunde Ernährung und sinnvolles Training“. Die Fortbildung wird vom Deutschen Institut für Sporternährung (DISE) und dem Landessportbund Hessen (lsb h) veranstaltet. Sie setzt sich aus den folgenden Bausteinen zusammen:

- **Freitag, 25. September 18:00-20:00 Uhr:**

Teilnahme an #BeActive TV (Livestream)

Informationen hierzu finden Sie unter dem Link:

[www.beactive-frankfurt.de/beactive-tv](http://www.beactive-frankfurt.de/beactive-tv)

- **Samstag, 26. September 09:00-12:15 Uhr:**

Online-Fortbildung für Übungsleitende (Programm s. unten)

- **Samstag, 26. September ab 18 Uhr:**

Teilnahme an der #BeActive-Night (mind. 1,5 h / 2 LE)

Informationen hierzu finden Sie unter dem Link:

[www.beactive-frankfurt.de/beactive-tv](http://www.beactive-frankfurt.de/beactive-tv)

| UHRZEIT           | INHALT   | REFERENT              |
|-------------------|--|-----------------------|
| 09:00 – 09:15 Uhr | Begrüßung  | lsb h / DISE          |
| 09:15 - 09:45 Uhr | Mobility: Zeitgemäßes Beweglichkeitstraining (Theorie)                         | Sonja Hergert / lsb h |
| 09:45 - 10:30 Uhr | Mobility- Moves (Praxis)   | Sonja Hergert / lsb h |
| 10:30 – 10:45 Uhr | Pause  |                       |
| 10:45 – 11:30 Uhr | Low Carb-High Fat: Sinnvolle Ernährungsstrategien für den aktuellen Lebensstil | Uwe Schröder / DISE   |
| 11:30 – 12:00 Uhr | Fragerunde zum Thema Ernährung   | Uwe Schröder / DISE   |
| 12:00 – 12:15 Uhr | Gemeinsamer Abschluss  | lsb h / DISE          |

### Zielgruppe:

Übungsleiter\*innen C und B sowie Interessierte. Die Fortbildung wird zur Verlängerung der Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen Lizenzen auf der 1. und 2. Lizenzstufe von lsb h, DTB und HTV mit 8 LE anerkannt. Die Anerkennung von Lizenzen anderer Fachverbände muss bitte im Vorfeld mit den entsprechenden Fachverbänden abgestimmt werden.

## Ihr Referententeam:



**Sonja Hergert:** Sportwissenschaftlerin, Physiotherapeutin, Referentin in den Bereichen Prävention, Fitness und Gesundheit für verschiedene Verbände, Presenterin auf nationalen Kongressen, Honorarlehrkraft an der Schule für Physiotherapie des Klinikums Frankfurt Höchst.



**Uwe Schröder:** Dipl.-Oecotrophologe am Deutschen Institut für Sporternährung e.V, Bad Nauheim. Dort führt er praxisorientierte Studien, das Sportler-Ernährungs-Coaching sowie die Ernährungsberatung bei Patienten der Sportklinik Bad Nauheim durch. Lehrbeauftragter für "Sporternährung" an der Hochschule Fulda und der Universität Würzburg sowie Seminarleiter des Weiterbildungsseminars „Sporternährung“ des Berufsverbands Oecotrophologie e.V.

## Kosten

Aufgrund der Corona-Pandemie und der damit einhergehenden finanziellen Herausforderungen für Vereine und Übungsleitende ist diese Fortbildung für die Teilnehmenden kostenfrei.

## Technische Voraussetzungen:

Zur Teilnahme benötigen Sie lediglich einen Computer, der über einen Internetzugang verfügt, ein Mikrofon und ggf. eine Webcam für die Bildübertragung. Viele Laptops haben ein Mikrofon in Kombination mit einer Webcam bereits integriert.

## Anmeldungen:

Wir benötigen Name und Adresse, Verein, Email-Adresse und Telefonnummer.

Die Anmeldung ist unter dem folgenden Link möglich:

<https://beactive-frankfurt.de/fortbildung/>

## NOCH FRAGEN?

Rückfragen zur Fortbildung richten Sie bitte per Email an:

elindner@lsbh.de