



Landessportbund
Hessen e.V.

**Ausbildung zum/zur
DOSB Übungsleiter/-in B Fitness**



AUSBILDUNG



Wer?

Die Ausbildung richtet sich an Übungsleitende in Sportvereinen, die sich für eine fachgerechte Anleitung von Übungen in vereinseigenen Krafräumen und Fitnessbereichen qualifizieren möchten.

Was?

Ziel dieser neuen Lizenzausbildung ist es, Übungsleitenden aktuelles Grundwissen im Kraft-, Fitness- und Ausdauerbereich sowie entsprechende Handlungskompetenzen so zu vermitteln, dass der Sportverein qualitativ hochwertige, zeitgemäße und motivierende Angebote im Fitnessbereich umsetzen kann.

Inhalte der Ausbildung sind unter anderem:

- Trainingsplanung und individuelle Belastungssteuerung
- Gesundheits-Check, Diagnostik und Ermittlung von Trainingszielen
- Functional Training
- Mobility und Beweglichkeitstraining
- Krafttrainingsmethoden, z.B. Langhanteltraining, Kettlebell
- Ausdauer-Trainingsmethoden, z.B. Tabata und HIIT
- Ernährungsgrundlagen im Fitnesstraining, z.B. Supplements: Protein, Creatine etc.

Wann und Wo?

18./19.02.2023 • 04./05.03.2023 • 18./19.03.2023 • 01./02.04.2023
Alle Termine finden in der Region Kassel statt.

Kosten?

Die Teilnahmegebühr beträgt 490 Euro inkl. Mittagsimbiss und Unterrichtsmaterial.

Abschluss?

DOSB
LIZENZ
AUSBILDUNG

Lizenzabschluss:
DOSB Übungsleiter/-in B Fitness

Information und Anmeldung

Landessportbund Hessen e. V.

lsb h Geschäftsstelle Nord / Franciska Bachmann

Auedamm 2 • 34121 Kassel

Tel.: 05 61/7394 660 • E-Mail: fbachmann@lsbh.de

bildungsportal-sport.de • yourls.lsbh.de/nordhessen

Diana Bruch

lsbh Geschäftsstelle Nord

Auedamm 2

34121 Kassel

Tel.: (0561) 7390344

dbruch@lsbh.de

25.01.2022

Online-Infoabend zur Lizenzausbildung ÜL B Fitness in Nordhessen 2023

Der Landessportbund Hessen informiert am Dienstag, den 13.12.2022 um 19 Uhr über die Lizenzausbildung Übungsleiter*in B Fitness in Nordhessen. Der Infoabend wird Online per Zoom angeboten. Vorgestellt werden die Ziele, Inhalte und Rahmenbedingungen für interessierte Übungsleiter*innen.

Die Ausbildung beginnt 19. Februar 2023 und richtet sich an Übungsleitende in Sportvereinen mit einer DOSB C Lizenz, die sich für ein fachgerechtes Vereinstraining im Fitnessbereich qualifizieren möchten.

Ziel dieser neuen Lizenzausbildung ist es, Übungsleitenden aktuelles Grundwissen im Fitnesstraining und all seinen Teilbereichen wie z.B. Functional Training, Faszientraining und Ernährung zu vermitteln. Inhalte der Ausbildung sind zudem die Trainingsplanung und individuelle Belastungssteuerung, Kraft- und Ausdauertrainingsmethoden sowie der Umgang mit den verschiedenen Trainingsmitteln. Die Lehrgangsgebühr beträgt 490 Euro inkl. Mittagsimbiss und Unterrichtsmaterial.

Weitere Informationen und einen Zugangslink zur Teilnahme erhalten Sie beim Landessportbund Hessen e.V., Frau Bachmann, Tel. 0561- 7394660; E-Mail: fbachmann@lsbh.de

TERMIN