



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 Krafträumen 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