

Innovative Perspektiven für ein breiteres Angebot

B-Lizenz-Ausbildung Fitness richtet sich an Übungsleitende und Trainer*innen mit C-Lizenz

Bereits seit vier Jahren bietet der Landessportbund Hessen in seinem Ausbildungsprogramm eine wegweisende Möglichkeit zur Erlangung der zweiten Lizenzstufe (B-Lizenz) mit der Spezialisierung auf Fitness im Sport an. Diese Ausbildung richtet sich nicht ausschließlich an Übungsleiter*innen im Breitensport, sondern soll auch explizit C-Lizenz Trainer*innen aller Fachverbände ansprechen.

Nicht alle, die eine C-Lizenz in einer Fachdisziplin erwerben, streben zwangsläufig den Weg zu einer B- oder A-Lizenz an. Viele Trainer*innen sehen in ihrer fachspezifischen Grundausbildung bereits eine ausreichende Qualifikation, um ihre Aufgaben im Sport zufriedenstellend zu erfüllen. Dies bedeutet jedoch nicht, dass diese Trainer*innen kein Interesse an Weiterbildung und dem Erwerb von Kompetenzen über ihre Sportart hinaus haben. Die B-Fitness Ausbildung bietet diesen Trainer*innen die einzigartige Möglichkeit, sich neben ihrer fachspezifischen Ausbildung breiter aufzustellen und im Bereich des Fitnessstrainings zusätzliche Fähigkeiten zu erlangen, die wiederum in das Training ihrer Primärsportart einfließen können.

Wichtige Grundbausteine kennenlernen

Themen wie Krafttraining, Ausdauer, Mobility, Faszientraining, Ernährung, Slingtraining und der Umgang mit Tools wie Kettlebell und Langhantel sind längst nicht mehr ausschließlich den Fitnessenthusiasten vorbehalten. Sie bilden wichtige Grundbausteine für alle Sportarten. Ein/e Fachtrainer*in mit entsprechender Zusatzqualifikation im Fitnessbereich bietet daher einen enormen Mehrwert für den Verein und die Trainingsgruppe.

Viele Vereine verfügen bereits über einen vereinsinternen Krafraum oder planen die Einrichtung eines solchen. Häufig fehlen jedoch die geeigneten Trainer*innen, um die Sportler*innen dort fachgerecht zu betreuen. Die fachspezifischen Ausbildungen bereiten Trainer*innen nicht immer umfassend darauf vor. Hier bietet sich eine einmalige Gelegenheit für Vereinstrainer*innen, sich zu verwirklichen oder eine spannende Nische im Verein zu entdecken. Die sportartspezifischen Kenntnisse aus der C-Ausbildung in Kombination mit dem fachübergreifenden Wissen der B-Lizenz ergeben für Übungsleiter*innen, Trainer*innen, Verein und Sportler*innen ein Gesamtpaket dessen Wert nicht hoch genug eingeschätzt werden kann.



Seit 2023 findet die ÜL-B Fitness Ausbildung zweimal jährlich statt, abwechselnd in Frankfurt und Kassel. Die nächste Ausbildung startet bereits im April 2024 in Kassel und umfasst vier Lehrgangswochenenden, jeweils samstags und sonntags. Diese einzigartige Gelegenheit ermöglicht es Trainer*innen, ihre Qualifikationen zu erweitern und einen bedeutenden Beitrag zur ganzheitlichen Entwicklung ihrer Sportler*innen und Vereine zu leisten.

Der Landessportbund Hessen informiert am Dienstag, den 20. Februar 2024 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.

Dirk Heyer



Weitere Informationen erteilt

Dirk Heyer, Tel. 069 6789-116,
E-Mail: dheyer@lsbh.de



Zur Online-Infoveranstaltung

geht es über yourls.lsbh.de/info-b-fitness
über den QR-Code:



O B E N

Schlingentraining ist ein Element der Ausbildung B-Lizenz Fitness, die der Landessportbund anbietet.

Foto: Markus Wimmer