

Wer kann teilnehmen?

Alle Inhaber/innen einer aktuellen ÜL-C/ Trainer-C Lizenz, die von einem Landessportbund oder einem Sportverband ausgestellt sind. Einzige Voraussetzung ist die Anerkennung im DOSB-Lizenzsystem.



Information und Beratung

Wer ist Träger und verantwortlich?

Landessportbund Hessen e. V.
Geschäftsbereich Schule, Bildung
und Personalentwicklung
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt am Main

Ansprechpartner/in für die Anmeldung:

Ivonne Jahn
E-Mail: ijahn@lsbh.de
Tel.: 069 6789-448
Fax: 069 6789-427

Ansprechpartner für inhaltliche Fragen:

Tobias Dauner
E-Mail: tdauner@lsbh.de
Tel.: 069 6789-294

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

Besuchen Sie uns im Netz!

www.bildungsportal-sport.de
www.landessportbund-hessen.de



Fitnessangebote im Verein

DOSB Übungsleiter/in B Fitness



AUSBILDUNG

Werde Fitnessexperte in deinem Verein!

Warum diese Ausbildung?

Fitnesssport liegt im Trend. Schon seit einige Jahren setzen auch Sportvereine auf neue Sport- und Bewegungsformen und entwickeln zahlreiche Angebote rund um die Themen Fitness-, Ausdauer- und Kraftsport.

Die aktuellen Trends im Fitnesssport sind:

**HIT Training/ Krafttraining an und mit Geräten/
Hanteltraining/ Freestyle-Fitcross/ Tabata/ Kettlebell**

Um Übungsleiter/innen adäquat zu qualifizieren, bietet der Landessportbund Hessen als einer der ersten Sportverbände explizit Übungsleiter/innen auf der 2. Lizenzstufe mit dem Schwerpunkt „Fitness“ aus.



Das erwartet Dich!

Trainingssteuerung

- Trainingsplanung
- Diagnostik
- Regeneration
- Flossing
- Doping/ Medikamentenmissbrauch

Ausdauertraining (Theorie und Praxis)

- Grundlagen Ausdauer
- Methoden im Ausdauertraining
- Intensitätsbestimmung
- Ausdauertraining Indoor
- X-CO
- Tabata
- Freestyle-Fitcross

Beweglichkeit

- Dehnen/ Stretching
- Faszien

Energiestoffwechsel

- Fettstoffwechsel
- Muskelphysiologie

Krafttraining (Theorie und Praxis)

- Grundlagen Krafttraining
- Methoden Krafttraining
- Organisationsform
- Lang- und Kurzhanteltraining
- Maschinentraining
- Kettlebelltraining
- Slingentraining
- Elektro-Muskelstimulation (EMS)

Ernährung

- Analyse
- Ernährungsplanung
- Bestimmungen

Lizenzvoraussetzungen

- Gültige Übungsleiter/ Trainer-C Lizenz (DOSB)
- Mitglied in einem hessischen Sportverein
- Mindestalter 17 Jahre
- Schriftliche Befürwortung der Teilnahme durch den Sportverein
- Nachweis von mind. einem Jahr Praxiserfahrung als Übungsleiter/in einer Sportgruppe

Qualität durch hohen Präsenzanteil!

Wie ist die Durchführung?

Der Gesamtumfang beträgt 60 Lerneinheiten (LE) bestehend aus:

1 Basismodul (30 LE)

4 Tagesmodule (je 8 LE)

Zwei Tagesmodule finden bei externen Kooperationspartnern statt, die anderen Ausbildungsteile in der Sportschule des Landessportbundes Hessen.



Die Lehrgangsgebühr beträgt 450,00 € inkl. Übernachtung, Verpflegung (Basismodul) und Lehrgangsmaterial.

Wir beraten Sie gerne!

DOSB
LIZENZ
AUSBILDUNG