



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