

Kraft- und Fitness- training im Verein

Ausbildung Übungsleiter*in B
Fitness 14/2027



10.4.2027
bis
13.6.2027



IM MITTELPUNKT...

der Ausbildung steht neben der Vermittlung von aktuellem **Grundwissen im Kraft-, Fitness- und Ausdauerbereich** der Erwerb von **Handlungskompetenzen** zur Umsetzung qualitativ hochwertiger, zeitgemäßer und motivierender Angebote aus dem Fitnessbereich im Sportverein. Nach erfolgreicher Absolvierung der Ausbildung erhalten Sie die **Lizenz Übungsleiter*in B Fitness**.

VORAUSSETZUNG :	gültige DOSB-Übungsleiter*in/Trainer*in C-Lizenz gültige DOSB Fachverband C-Lizenz
INHALTE:	Krafttraining: Gerätetraining, Langhantel, Kurzhantel, Kettlebell und Ernährung für Krafttraining Ausdauertraining: HIIT, Tabata und Ernährung für Ausdauersportler Functional Training: Mobility, Faszientraining und Bewegungsanalyse Individuelle Trainingssteuerung: Belastungssteuerung, Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung
TERMINE:	10./11.04.2027, 24./25.04.2027, 22./23.05.2027, 12./13.06.2027 13.04. und 29.04.27 (online)
ANMELDUNG:	Landessportbund Hessen e.V. Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt https://www.bildungsportal-sport.de/
ANSPRECHPERSON :	Ivonne Jahn Tel. 069 – 6789 448 E-Mail: ausbildung@lsbh.de

Mehr Infos:

