

**Ausbildungsangebote**  
**beim Landessportbund Hessen**



**Information und Beratung**

- **Ausbildungsort Frankfurt am Main**  
Ivonne Jahn, Tel. 069 6789-448  
ausbildung@lsbh.de
- **Ausbildungsort Nordhessen**  
Franciska Bachmann, Tel. 0561 739-4660  
ausbildung-nord@lsbh.de

Weitere Informationen und Anmeldung im Bildungsportal  
im Sportland Hessen: [www.bildungsportal-sport.de](http://www.bildungsportal-sport.de)

**Herausgeber**

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

ÜB  
UNG  
SLE  
ITER\*  
IN



**AUSBILDUNG**  
**Übungsleiter\*in B Fitness**

## Ziele

Du möchtest deine Kenntnisse im Fitnesport vertiefen? Dein Verein bietet Fitnessangebote im Verein an oder möchte zukünftig ein solches Angebot realisieren?

Dann lass dich zur\*zum Übungsleiter\*in B mit dem Schwerpunkt Fitness ausbilden und erwirb weiterführende Kenntnisse im Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining. Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung erhältst du die Übungsleiter\*in B Lizenz Fitness – eine bundesweit anerkannte Qualifikation des Deutschen Olympischen Sportbundes.



## Inhalte

Eine Auswahl der wesentlichen Ausbildungsinhalte im Überblick:

- Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung im Ausdauertraining
- Methoden und Trainingsplanung im Krafttraining, z.B. Lang- und Kurzhantel, Kettlebell- und Sling-Training
- Functional Training
- Trainingssteuerung, u.a. individuelle Belastungssteuerung, Bewegungsanalyse, Ermittlung von Trainingszielen

## Ausbildungsstruktur und Weg zur Lizenz

Die Ausbildung hat einen Umfang von 80 Lerneinheiten (LE / 1 LE = 45 Minuten).

Die Ausbildung bezieht explizit Lehrgangsorte außerhalb der Bildungsstätten des Landessportbundes Hessen mit ein, um praktische Umsetzungsbeispiele aus Sportvereinen kennenzulernen.

Eine Mitgliedschaft in einem hessischen Sportverein sowie ein Jahr Praxiserfahrung im Verein ist Voraussetzung für die Teilnahme.

