

**Ausbildungsangebote  
beim Landessportbund Hessen**



**Information und Beratung**

- **Ausbildungsort Frankfurt am Main**  
Marion Leonhardt, Tel. 069 6789-311  
ausbildung@lsbh.de
- **Ausbildungsort Kassel/Sensenstein**  
Franciska Bachmann, Tel. 0561 739-4660  
ausbildung-nord@lsbh.de
- **Ausbildungsort Wetzlar**  
Bärbel Dobsza, Tel. 06441 99-5213  
info@skld.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 C Breitensport**

Schwerpunkt Erwachsene/Ältere

## Ziele

Du bist in einer Gruppe im Sportverein aktiv und möchtest dich qualifizieren, um selbst Trainings oder Übungsstunden anzuleiten?

In unserem Lehrgang zur\*zum Übungsleiter\*in vermitteln wir dir alle wichtigen Grundlagen zur Planung, Anleitung und Gestaltung von Sportgruppen im Freizeitsport (Breitensport) für die Zielgruppe von Erwachsenen und älteren Menschen.

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung erhältst du die Übungsleiter\*in C Lizenz Breitensport – eine bundesweit anerkannte Qualifikation des Deutschen Olympischen Sportbundes.



## Inhalte

Eine Auswahl der wesentlichen Ausbildungsinhalte im Überblick:

- Grundlagen und Funktionsweise menschlicher Bewegungen verstehen
- Körperliche Anpassungserscheinungen auf sportliche Belastung
- Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination zielorientiert trainieren
- Sportspiele anleiten, variieren und weiterentwickeln
- Zielgruppenorientierte Stundenplanung und -gestaltung
- Besonderheiten von Sport mit Älteren

## Ausbildungsstruktur und Weg zur Lizenz

Die Ausbildung hat einen Umfang von 120 Lerneinheiten (LE / 1 LE = 45 Minuten).

Sie wird in Präsenzlehrgängen oder im Blended-Learning-Format angeboten.

Eine Mitgliedschaft in einem hessischen Sportverein ist Voraussetzung für die Teilnahme.

