

Ausbildung zum Übungsleiter/in-B „Fitness“

Neben der demographischen Veränderung unserer Gesellschaft gibt es in den letzten 10 Jahren einen starken Trend zum nicht organisierten Sport. Die Fitnessbranche profitiert davon und den Vereinen fehlt zunehmend der Nachwuchs. Die beste Antwort darauf ist Qualität und motivierende Angebote in Vereinen zu verankern. Mit dieser neuen Lizenzausbildung bieten wir aktuelle Themen im Kraft- und Ausdauerbereich sowie eine detaillierte Kompetenzvermittlung für den Krafraum und thematisieren gegenwärtige Trends. Damit ist diese neue B-Lizenz-Ausbildung eine wichtige Ergänzung zum aktuellen Konzept des Landessportbundes im Rahmen der DOSB-Lizenzen und ein fehlendes Puzzle für alle gegenwärtigen Vereinsnachfragen. In diesem Format wurden bewusst externe Lehrgangsbauusteine (nicht in der lsb h-Sportschule Frankfurt) eingebaut, um bereits bestehende Erfahrungen und Kompetenzen von erfolgreichen Vereinen auf diesen Themengebieten zu nutzen.

Termine:

Modul	Termin	Ort
Basismodul	27.09. – 29.09.2019	Frankfurt/Main (Sportschule lsb h)
Extern 1	12.10.2019	Langen (KSV-Langen)
Extern 2	02.11.2019	Frankfurt/Main (FTG Sportfabrik)
Extern 3	24.11.2019	Frankfurt (lsb h) / Eschborn (DB Sportzentrum)
Abschlussmodul	08.12.2019	Frankfurt/Main (Sportschule lsb h)

Orte:

- Sportschule Frankfurt (Basismodul) / lsb h
- FTG Sportfabrik (Extern 1) / Frankfurt-Bockenheim
- KSV Langen (Extern 2) / Langen
- Sportzentrum Deutsche Bank (Extern 3) / Eschborn
- Sportschule Frankfurt (Abschlussmodul) / lsb h

Kurs-Info: ÜL 60 LE

Ziele: Die Übungsleiter/innen sollen in den Vereinen aktuelle Sporttrends besser kennen lernen sowie anbieten und umsetzen können, hauptsächlich auch in den intensiveren Belastungsbereichen. Die Vereine sollen qualifizierte Übungsleiter/innen für ihre Krafräume einsetzen können. Mit beiden Zielen sind die Vereine damit der schnell wachsenden Konkurrenz der Fitnessbranche und dem medialen Druck von gegenwärtigen Trainingseinflüssen vor allem im Jugendbereich gegenüber besser gewappnet.

Ausbildungsinhalte:

Trainingssteuerung

- Trainingsplanung
- Leistungsdiagnostik

Regeneration

- Regenerationspotenziale
- Taping/Physiotapes/Flossing
- TENS
- Kryotherapie

Energiestoffwechsel

- Muskelphysiologie
- Fettstoffwechsel

Kraft

- Kraft-Trainingsmethoden
- Hanteln
- Kettlebell
- Sling
- Gymstick
- EMS
- Powerplate

Ausdauer

- Ausdauer-Trainingsmethoden
- Crossläufe
- Indoor-Ausdauer
- X-Co
- Tabata
- Freestyle/functional training

Beweglichkeit

- Faszien
- Stretching

Ernährung/Substitution

- Ernährung bei „Gewichtmachen“
- Trainieren ohne Defizite
- Doping

Mitgliederpflege/Marketing

- Mitgliedergewinnung
- Mitgliederpflege
- Projekte und Marketing

Referent/innen: lsb h – Lehrteam

Sportliche Leitung/ Tobias Dauner (Sportlehrer lsb h)

Informationen: E-Mail: tdauner@lsbh.de

Gebühr: 450,- Euro

Voraussetzungen zur Teilnahme:

Eine gültige Trainer-C-Lizenz, Mitglied in einem hessischen Sportverein, schriftliche Befürwortung der Teilnahme durch den Verein, unterschriebener Verhaltenskodex zum Kindeswohl.

Die Inhalte der Ausbildung bauen auf den in der Trainer-C gelehrtten Inhalte auf, können und sollten als Vorbereitung in einem e-learning-modul selbstständig vorher geprüft und aufgefrischt werden.

Anmeldung: Landessportbund Hessen e.V.
Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt
Tel.: 069 6789-448
Fax: 069 6789-427
E-Mail: ijahn@lsbh.de