

Basismodul „Fitness und Gesundheitstraining“
Grundlage zum Erhalt von C- und B-Trainer Lizenz
Beginn: 24. - 26.04.2026



LG-Nr.: 3122
Ort: SB / SLS / WND
Umfang: 50 LE
STB-Referenten-Team
Meldeschluss: 05.04.2026

Basismodul „Fitness und Gesundheitstraining“

Das Basismodul „Fitness- und Gesundheitstraining“ bietet die Möglichkeit, sich fundierte Kenntnisse im Bereich des gesundheitsorientierten Trainings anzueignen.

Es richtet sich an Personen, die in den Bereich des Fitness- und Gesundheitstrainings einsteigen möchten, ohne eine vollständige C-Lizenz anzustreben.

Das Modul ist flexibel und in sich abgeschlossen, sodass es auch später auf weiterführende Qualifikationen anwendbar ist.

Vorteile auf einen Blick:

- Abgeschlossene Qualifikation für den direkten Einstieg in die Praxis
- Zugang zu weiterführenden Ausbildungen, z. B. DTB-Kursleiter*innen-Ausbildung
- Modularer Aufbau: Es besteht die Möglichkeit, später die vollständige C-Lizenz-Ausbildung anzuschließen und somit die Qualifikation weiter auszubauen
- Einstiegsmöglichkeit für Quereinsteiger*innen aus anderen Fachverbänden in die B-Lizenz „Prävention“

Das Basismodul ist somit eine ideale Wahl für alle, die sich gezielt im Bereich Fitness und Gesundheit weiterbilden möchten – praxisorientiert, flexibel und mit vielen Anschlussmöglichkeiten.

Interessierte, die bereits über eine sportartspezifische C-Lizenz (z. B. Fußball, Handball, Tennis) verfügen, absolvieren die Teilnahme in verkürzter Form an nur einem Wochenende.

Ort: Saarbrücken / Rehlingen / Braunshausen
Termin: 08. - 10.05.2026
Zeiten: Fr. 17:00 - 21:00 | Sa. 09:00 - 18:00 | So. 09:00 - 18:00
Meldeschluss: 05.04.2026

Inhalte:

- Grundlagen Fitness- und Gesundheitssport
- Trainingslehre
- Methodik/Didaktik
- Funktionelle Gymnastik/Haltungstraining
- Ausdauertraining/Aufwärmen
- Koordinationstraining
- Entspannung

Kosten: 140,00 € Mitglied STB-Verein | 380,00 € Nichtmitglied, inkl. Mittagessen

Kontakt:

Norman Spaniol
E-Mail: n.spaniol@stb.saarland
Telefon: 0681 3879 276

Anmeldungen unter diesem Link: [hier anmelden](#) oder per Code

