



ATHLETIKTRAINER/IN

ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer, Sportler unterschiedlichster Leistungsklassen im Hinblick auf eine gezielte Leistungssteigerung im Sport zu betreuen. Zudem werden sie qualifiziert, ihre Klienten im Hinblick auf hohe körperliche Belastungen im Sport und Beruf sowie im Alltag vorzubereiten. In diesem Kontext sind sie in der Lage, geeignete Assessmentverfahren zur Testung der individuellen Leistungsfähigkeit auszuwählen und durchzuführen, die Daten zu interpretieren und aus den Testergebnissen konkrete Trainingsempfehlungen abzuleiten. Dadurch können sie individuelle Trainingsprogramme im Athletiktraining unter Berücksichtigung funktioneller Trainingsformen mit und ohne Hilfsmittel entwickeln.

★★★★★
Aufbauqualifikation

vor Ort

digital

INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Leistungsanalyse
 - Komponenten der individuellen Leistungsfähigkeit
 - Analyse spezifischer Leistungskomponenten
2. Assessment im Athletiktraining
 - Testung funktioneller Bewegungsmuster
 - Testung der funktionellen Leistungsfähigkeit
3. Funktionelles Aufwärmen
 - Laufvariationen
 - Bewegungsvorbereitung
4. Schnelligkeits- und Agilitätstraining
 - Training der linearen Schnelligkeit
 - Training der lateralen Schnelligkeit
5. Funktionelles Krafttraining
 - Biomechanische Besonderheiten spezifischer Trainingsformen
 - Übungsauswahl spezifischer Trainingsformen: Körpergewichtstraining, Schlingentraining, Freihanteltraining, Kettlebelltraining, Sandsacktraining, Training am Explosivselzug, Medizinballtraining
6. Spezifisches Training der funktionellen Ausdauer
 - High-Intensity Interval Training (HIIT)
 - Training mit den „wilden Seilen“

ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Trainer in Fitnessstudios oder Sportvereinen und an Personal Trainer, die ihre Kompetenzen im funktionellen Training bzw. im Athletiktraining ausweiten wollen, um ihre Klienten vielfältiger zu betreuen.

Als Vorbildungen werden die BSA-Qualifikationen „Trainer/in für gerätegestütztes Krafttraining“ sowie „Trainer/in für Cardiofitness“ dringend empfohlen.

BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Athletiktrainer/in Leistungssport
- Athletiktrainer/in-A-Lizenz



DAUER
3 Monate mit
3 Tagen Präsenzphase



ANERKENNUNG
Staatlich geprüft und
zugelassen ZFU-Nr. 7253212



PRÜFUNG
Zulassung
Teilnahme an der
Präsenzphase

Art
vor Ort: Lehrprobe
digital: Lehrprobe als Video



GEBÜHR
898,00 EUR in 1 Rate
oder monatlich 164,00 EUR in 6 Raten;
gesamt: 984,00 EUR

Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138)
Förderung möglich (Seite 138)



START
Jederzeit möglich



INFOS/ANMELDUNG
QR-Code scannen

