





# EMS UND FITNESS/INDIVIDUALTRAINING



## Einzel- und Kombinationslehrgänge

Basisqualifikationen	Aufbauqualifikationen	Profiquifikationen	Fachwirt-/Meisterqualifikationen
☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆
<b>Fernstudien-DQR-Stufe 3</b> Einzellehrgänge 	<b>Fernstudien-DQR-Stufe 4</b> Einzellehrgänge 	<b>Fernstudien-DQR-Stufe 5</b> Kombinationslehrgänge Der Abschluss besteht aus den dargestellten Basis- und Aufbauqualifikationen. 	<b>Fernstudien-DQR-Stufe 6</b> Kombinationslehrgänge 
Fitnesstrainer/in-B-Lizenz S. 17 Ernährungstrainer/in-B-Lizenz S. 68	Trainer/in für Cardiofitness S. 22 Trainer/in für gerätegestütztes Krafttraining S. 23	Gesundheitstrainer/in S. 24 Trainer/in für Sportrehabilitation S. 26	Lehrer/in für Fitness S. 36
Fitnesstrainer/in-B-Lizenz S. 17 Sales- und Servicefachkraft S. 45 Gruppentrainer/in-B-Lizenz S. 105	Trainer/in für Cardiofitness S. 22 Trainer/in für gerätegestütztes Krafttraining S. 23	Fachberater/in für Fitness* S. 34	Fitnessfachwirt/in S. 10
Fitnesstrainer/in-B-Lizenz S. 17 Ernährungstrainer/in-B-Lizenz S. 68	Trainer/in für Cardiofitness S. 22 Trainer/in für gerätegestütztes Krafttraining S. 23 Gesundheitstrainer/in S. 24	Trainer/in für Sportrehabilitation S. 26 Leistungssport Body-Trainer/in S. 29	
Fitnesstrainer/in-B-Lizenz S. 17 Ernährungstrainer/in-B-Lizenz S. 68	Trainer/in für Cardiofitness S. 22 Trainer/in für gerätegestütztes Krafttraining S. 23 Gesundheitstrainer/in S. 24	Trainer/in für Sportrehabilitation S. 26 Athletiktrainer/in S. 30 Athletiktrainer/in Leistungssport S. 31	Athletiktrainer/in-A-Lizenz S. 38
Fitnesstrainer/in-B-Lizenz S. 17	Trainer/in für Cardiofitness S. 22 Trainer/in für gerätegestütztes Krafttraining S. 23 Gesundheitstrainer/in S. 24	Trainer/in für präventives Rückentraining S. 25 Trainer/in für Sportrehabilitation S. 26 Trainer/in für rehabilitatives Krafttraining S. 27	Lehrer/in für präventives und rehabilitatives Training S. 35
Fitnesstrainer/in-B-Lizenz S. 17	Trainer/in für gerätegestütztes Krafttraining S. 23 Trainer/in für Freihantel- und Kettlebelltraining S. 32	Trainer/in für Körpergewichts- und Schlingentraining S. 33	Trainer/in-A-Lizenz Kraft- und Functional Training S. 39
<b>Einzellehrgänge</b> Neurotrainer/in-B-Lizenz S. 21 milon Coach S. 19	EMS-Trainer/in S. 18 Trainer/in für Fitnessstraining in der Krebsnachsorge S. 28		Fachwirt/in für Prävention und Gesundheitsförderung S. 11

\* Diese Qualifikation fällt nicht unter den Fernstudien-DQR.

### Workshops

Neurotraining\* S. 20

# DIE BASIS: FITNESSTRAINER/IN-B-LIZENZ

Die BSA-Akademie wurde 1983 gegründet und etablierte mit der „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ einen Standard für die Qualifikation von Trainern. Dieser Lehrgang wurde stetig weiterentwickelt und ist in der aktuellen Version die Basis für Fachwirthergänge mit IHK-Prüfungsmöglichkeit auf „Meister-Niveau“. Ideal für alle, die ihr eigenes Training optimieren und ihr Hobby zum Beruf machen möchten.



Teilnehmer des ersten BSA-Lehrgangs treffen Albert Busek und Arnold Schwarzenegger

## 1983: DIE BSA-AKADEMIE ENTSTEHT

Die Vision war einfach, aber 1983 revolutionär: Albert Busek, der schon Arnold Schwarzenegger entdeckt, nach München geholt und in die USA gebracht hatte, wollte dem Fitnesstraining zu einer breiteren Anerkennung verhelfen. Ihm war damals schon klar: Dies kann nur durch die Qualifikation der Trainer in den Studios erfolgen. Denn wenn Fitnesstraining als gesundheitsorientierte Aktivität ernst genommen werden wollte, dann mussten die Trainierenden von bestens geschulten Mitarbeitern betreut werden.

Diese Idee war die Geburtsstunde der BSA-Akademie im Jahr 1983. Kurze Zeit später fand der erste Lehrgang zur „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ im Busek Sportcenter in München statt.

Die Teilnehmer dieses ersten Lehrgangs trafen auch Arnold Schwarzenegger, der damals gerade seine internationale Filmkarriere startete.

## BSA-AKADEMIE ENTWICKELT DIE ERSTE BERUFSPRÜFUNG IM FITNESSBEREICH

Durch die hohe Qualität der BSA-Lehrgänge, die seit 1987 staatlich geprüft und zugelassen sind, konnte die BSA-Akademie in Zusammenarbeit mit der zuständigen Industrie- und Handelskammer (IHK) 1997 mit dem/der „Fitnessfachwirt/in IHK“ den ersten öffentlich-rechtlichen Berufsabschluss für die Fitnessbranche entwickeln. 2007 folgte der Abschluss „Fachwirt/in für Prävention und Gesundheitsförderung IHK“. Beide Fachwirthabschlüsse auf „Meister-Niveau“ gelten mittlerweile als Standards für die nebenberufliche Qualifikation von Führungskräften. Für beide Abschlüsse bildet die „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ als Basisqualifikation die Grundlage.



Fitnessfachwirt-Absolventen



## DAS ORIGINAL: ÜBER 40 JAHRE BRANCHENERFAHRUNG

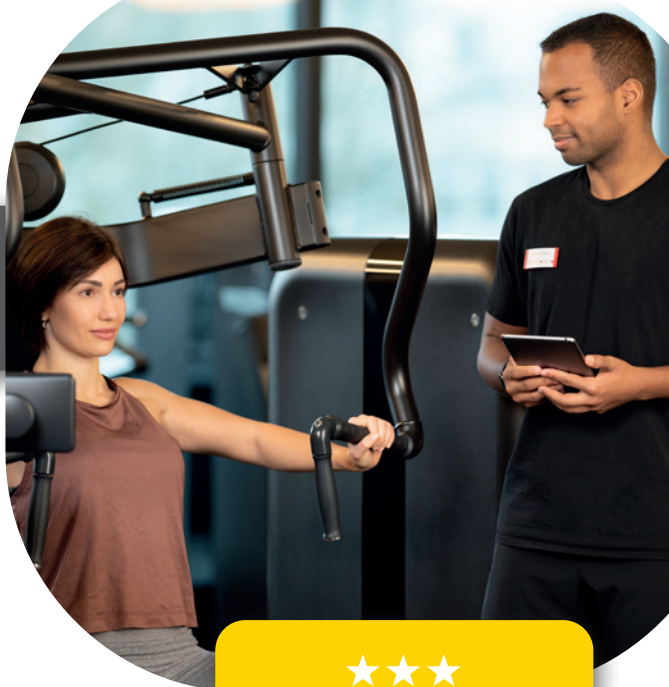
Mehr als 275.000 Lehrgangsteilnehmer haben sich seit 1983 mit BSA-Lehrgängen Kompetenzen angeeignet. Viele davon haben ihr Wissen für einen neben- oder sogar hauptberuflichen Einstieg in den Zukunftsmarkt Prävention, Fitness und Gesundheit genutzt und gestalten diese Branche heute aktiv mit, die inzwischen über 11 Millionen Menschen in Deutschland betreut und noch viel Potenzial aufweist. Diese Experten für aktive Gesundheitsgestaltung helfen Menschen, Eigenverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.

# FITNESSTRAINER/IN-B-LIZENZ

Also available

in English |  digital

[bsa-akademie.de/fitben](https://bsa-akademie.de/fitben)



## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer zur Planung und Durchführung eines fitnessorientierten Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstrainings unter Beachtung der Anforderungen an eine optimale Trainingssteuerung im Fitnesstraining. Die Lehrgangsteilnehmer sind in der Lage, individuelle Trainingspläne zu erstellen, die Fitnesskunden in die Planungsschritte und Übungen des Trainingsplans einzuweisen sowie bei Bedarf zu korrigieren. Ergänzend zu den Qualifikationen im Trainingsbereich werden sie qualifiziert, Empfehlungen zu einer bedarfsgerechten Ernährung auszusprechen. Mit diesen umfassenden Kenntnissen sind die Lehrgangsteilnehmer in der Lage, Kunden, die ein gesundheitsorientiertes Fitnesstraining betreiben, gezielt zu beraten und zu betreuen.

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten, die eine Basisqualifikation mit fundamentalen Kenntnissen und Fähigkeiten zur gezielten Steuerung eines fitnessorientierten Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstrainings absolvieren oder ihr eigenes Training optimieren wollen. Für die Teilnahme an diesem Lehrgang wird eigene praktische Erfahrung im Fitnesstraining dringend empfohlen.

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 3; Basisqualifikation

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

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Lehrer/in für Fitness
- Fitnesstrainer/in-A-Lizenz
- Athletiktrainer/in-A-Lizenz



### DAUER

6 Monate mit  
4 Tagen Präsenzphase  
1 Tag Prüfung



### ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und zugelassen  
ZFU-Nr. 622487



### GEBÜHR

1.398,00 EUR; in 2 Raten zu je 699,00 EUR  
oder monatlich 170,00 EUR in 9 Raten;  
gesamt: 1.530,00 EUR

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



### PRÜFUNG

#### Zulassung

Teilnahme an der  
Präsenzphase

#### Art

Ausschließlich vor Ort:  
Schriftliche und  
praktisch-mündliche Prüfung



### START

Jederzeit möglich




### INFOS/ANMELDUNG

QR-Code scannen



★ ★ ★  
**Basisqualifikation**

 vor Ort

 digital

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Grundlagen der Trainingslehre
  - Motorische Fähigkeiten
  - Anpassungen durch Training
  - Trainingsprinzipien
2. Trainingssteuerung im Fitnesstraining
  - Aufgaben der Trainingssteuerung
  - Fünf-Stufen-Modell der Trainingssteuerung
3. Aufbau einer Trainingseinheit
  - Ziele und Inhalte des Auf- und Abwärmens
  - Gestaltung des Hauptteils einer Einheit
4. Angewandte Trainingslehre
  - Grundlagen des Krafttrainings
  - Grundlagen des Ausdauertrainings
  - Grundlagen des Beweglichkeitstrainings
5. Gerätehandling/ Übungsunterweisung
  - Didaktisch-methodischer Ablauf einer Übungsunterweisung
  - Maßnahmen zur Bewegungskorrektur
6. Grundlagen der Anatomie/ Physiologie
  - Aktives und passives Bewegungssystem
  - Herz-Kreislauf-System
  - Energiestoffwechsel
7. Ernährungsphysiologische Grundlagen



# EMS-TRAINER/IN

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert zur Durchführung einer Trainingssteuerung im Ganzkörper-EMS-Training und bereitet auf die Zertifizierungsprüfung zur „Fachkunde EMF“ (EMF = Elektromagnetische Felder) zur Stimulation gemäß NiSV vor. Die Teilnehmer planen Ganzkörper-EMS-Trainingsprogramme für Kunden unterschiedlicher Leistungsstufen und weisen sie adäquat in die EMS-Technologie sowie in die Trainingsprogramme ein. Darüber hinaus sind sie in der Lage, das Ganzkörper-EMS-Training ihrer Kunden zu überwachen. Sowohl bei der Planung der Trainingsprogramme als auch bei der Einweisung und Überwachung des Trainings orientieren sich die Teilnehmer an wissenschaftlich abgesicherten Handlungsempfehlungen zu einer effektiven und sicheren Anwendung der EMS-Technologie.

★★★★★  
**Aufbauqualifikation**

📍 vor Ort    📍 vor Ort + 💻 digital

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Einführung in das EMS-Training
  - Historische Entwicklung
  - Anwendungsfelder
2. Elektrizitätslehre im Themengebiet
  - Strom und Stromformen
  - Ohm'sches Gesetz
  - Reizströme und ihre Wirkung
3. Physiologie der Muskelkontraktion und Muskularbeit
  - Mikrostruktur von Muskelkontraktionen
  - Muskelfasertypen
  - Arbeitsweisen und Spannungsformen
4. Trainingssteuerung
  - Ziele der Trainingssteuerung
  - Das Fünf-Stufen-Modell
5. Trainingsplanung und -durchführung
  - Geräte- und Elektrodenhandling
  - Belastungsparameter
  - Handlungsempfehlungen
  - Kontraindikationen
  - Trainingsprogramme
6. Wissenschaftliche Befunde zum EMS-Training
7. EMS-verwandte Technologien
  - Nervenstimulation (TENS)
  - Magnetfeldstimulation (TMS, PMS)
8. Rechtliche Grundlagen (NiSV)

## ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Die BSA-Qualifikation „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Lizenz als Übungsleiter/Trainer mit mind. 120 Lerneinheiten à 45 Minuten ist Voraussetzung für die Teilnahme. Praxiserfahrung in EMS-Anwendung im Trainingsbereich wird dringend empfohlen. Als Nachweis des E-Learning sowie zur Unterstützung einer optimalen Vorbereitung ist das erfolgreiche Absolvieren eines Online-Tests vor der Präsenzphase verpflichtend.

## HINWEIS: EMS-TRAINER/IN (HYBRID)

Bei der hybriden Lehrgangsvariante wird der erste Tag der Präsenzphase digital in Form eines Livestreams absolviert, der zweite Tag an einem Lehrgangszentrum der BSA-Akademie.

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten sowie zur Trainerqualifikation nach DIN 33961-5.

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Trainer/in für gerätegestütztes Krafttraining
- Fitnesscoach

<p> <b>DAUER</b> 3 Monate mit 2 Tagen Präsenzphase</p>	<p> <b>ANERKENNUNG</b> Staatlich geprüft und zugelassen ZFU-Nr. 7324417</p>	
<p> <b>PRÜFUNG</b> <b>Zertifizierungsprüfung durch die BSA-Zert Art</b> Klausur Zulassung zur Zertifizierung ist die Teilnahme am Lehrgang „EMS-Trainer/in“</p>	<p> <b>START</b> Jederzeit möglich</p>	
<p> <b>GEBÜHR</b> Lehrgang: 398,00 EUR Zertifizierung: 99,00 EUR zzgl. USt. (brutto: 117,81 EUR)  Gesamt: 497,00 EUR zzgl. USt. (brutto: 515,81 EUR)</p>	<p> <b>INFOS/ANMELDUNG</b> <b>Präsenzlehrgang</b> QR-Code scannen</p> <div style="text-align: center;"> <p> vor Ort</p> </div> <p><b>Hybrider Lehrgang</b> QR-Code scannen</p> <div style="text-align: center;"> <p> vor Ort +  digital</p> </div>	

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Lehrgangsteilnehmer zum professionellen Umgang mit der milon Technologie. In diesem Kontext sind die Teilnehmer des Lehrgangs in der Lage, die Trainingskonzepte der milon Zirkel Kraft-Ausdauer, Kraft und Cardio optimal umzusetzen, um somit den von ihnen betreuten Trainierenden ein einfach umsetzbares, sicheres, effektives und effizientes Training zu ermöglichen. Neben der professionellen Umsetzung des milon Trainingskonzepts werden die Lehrgangsteilnehmer zudem qualifiziert, die von ihnen betreuten Kunden beim Aufbau und bei der Aufrechterhaltung eines körperlich aktiven und gesunden Lebensstils zu motivieren und zu unterstützen. Die Absolventen des Lehrgangs sind folglich Trainer und Coach in einer Person und verfügen über die interdisziplinären Kompetenzen zur professionellen Betreuung und langfristigen Bindung ihrer Kunden.

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten, die in ihrem Unternehmen mit den milon Zirkeln arbeiten und ihre Kompetenzen im Umgang mit der milon Technologie weiter professionalisieren sowie darüber hinaus grundlegende Coaching-Kompetenzen erwerben wollen. Eigene praktische Erfahrung im Training an den milon Gerätezirkeln wird dringend empfohlen.

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 3; Basisqualifikation


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

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Lehrer/in für Fitness
- Mental Coach



★ ★ ★  
Basisqualifikation

 vor Ort

 digital

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Das milon Konzept
  - Innovative Technologie
  - Effektives und effizientes Training
  - Kompetente Betreuung
2. Anatomie und Physiologie
  - Passives und aktives Bewegungssystem
  - Funktionelle Anatomie
  - Herz-Kreislauf-System
3. Trainingstheoretische Grundlagen
  - Anpassungsprozesse Trainingsprinzipien
  - Die motorischen Fähigkeiten Kraft und Ausdauer sowie deren Bedeutung für die Gesundheit
4. Das milon Trainingskonzept
  - Die milon Geräte
  - Die milon Software
  - Trainingskonzept Kraft-Ausdauer-Zirkel
  - Trainingskonzept Kraft-Zirkel
  - Trainingskonzept Cardio-Zirkel
  - Spezifische Trainingsarten und Periodisierung
5. Coaching
  - Psychologische Grundlagen
  - Coaching Grundlagen
  - Coaching Praxis
  - Strategien zum Aufbau und zur Aufrechterhaltung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils



### DAUER

3 Monate mit  
4 Tagen Präsenzphase



### ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7299515



### PRÜFUNG

#### Zulassung

Teilnahme an der  
Präsenzphase

#### Art

vor Ort: Klausur  
digital: Klausur



### GEBÜHR

1.198,00 EUR; in 2 Raten zu je 599,00 EUR  
oder monatlich 146,00 EUR in 9 Raten;  
gesamt: 1.314,00 EUR

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



### START

Jederzeit möglich



### INFOS/ANMELDUNG

QR-Code scannen





# NEUROTRAINING


## ZIEL

Der Workshop bietet einen ersten Einblick in das komplexe und umfassende Trainingskonzept des Neurotrainings. Die Teilnehmer werden dazu qualifiziert, Übungen bzw. Trainingsformen aus dem neurozentrierten Trainingsansatz auszuwählen und adäquat zu instruieren. Der Schwerpunkt liegt auf Trainingsformen, die die Eigenwahrnehmungen und die Qualität der Gelenkbewegungen verbessern.

Durch den Workshop gelingt es den Teilnehmern, die Idee des Neurotrainings zu erfassen und geeignete Übungen bzw. Trainingsformen in das eigene Training oder das der Kunden einzubauen.

Durch diesen ersten Einblick in das Neurotraining können Trainer Übungen zu den relevanten Gelenken für ihre Kunden zusammenstellen und die individuellen Trainingspläne dadurch komplettieren.

## Workshop

 vor Ort

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Einblick in die Grundlagen des Neurotrainings
  - Informationsaufnahme
  - Interpretation/Entscheidung
  - Ausführung
  - Kontraindikationen
  - 10 Regeln für das Training
2. Einblick in die Grundlagen der Neuroanatomie
  - Zentrales und peripheres Nervensystem
  - Neuroplastizität
  - Aufgaben und Aufbau des Gehirns
3. Überblick über die zentralen Inputsysteme
  - Visuelles System
  - Vestibuläres System
  - Propriozeptives System
4. Testungen der Wirksamkeit
  - Kraft, Beweglichkeit, Bewegungsqualität und Gleichgewicht
5. Praktische Trainingsformen („Drills“) für ausgewählte Gelenke
  - Sprunggelenke, Knie, Hüfte, Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule, Kiefer, Schultern, Ellbogen und Handgelenke

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Workshop richtet sich an Interessierte, die in Gesundheits- oder Trainingseinrichtungen tätig sind, in denen individuelle Betreuungsmaßnahmen angeboten werden. Für die Teilnahme sind theoretische und praktische Vorkenntnisse im Themengebiet Fitness-/Gesundheitstraining sinnvoll.

Die BSA-Qualifikation „Fittnesstrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird dringend empfohlen. Der Workshop vermittelt einen ersten Eindruck vom Thema „Neurotraining“.

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Neurotrainer/in-B-Lizenz
- Mental Coach
- Athletiktrainer/in
- Athletiktrainer/in Leistungssport
- Entspannungstrainer/in



### DAUER

1 Tag Präsenzphase



### ABSCHLUSS

Teilnahmezertifikat



### PRÜFUNG

Keine



### GEBÜHR

249,00 EUR inkl. USt. in 1 Rate  
(netto: 209,24 EUR)

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



### START

Jederzeit möglich



### INFOS/ANMELDUNG

QR-Code scannen



# NEUROTRAINER/IN-B-LIZENZ

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer zur Planung und Durchführung eines neurozentrierten Trainings unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen der Kunden. Im Kontext des neurozentrierten Trainings sind sie in der Lage, geeignete Assessmentverfahren auszuwählen und durchzuführen, die Daten zu interpretieren und aus den Testergebnissen konkrete Trainingsempfehlungen für das visuelle, propriozeptive und vestibuläre System abzuleiten sowie die Kunden in die Übungen einzuweisen und bei Bedarf zu korrigieren. Mit diesen umfassenden Kompetenzen gelingt es den Lehrgangsteilnehmern, Kunden in ihrer Zielerreichung mit innovativen Trainingsformen zu unterstützen.



★★★  
Basisqualifikation

📍 vor Ort

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Trainer, die ihre Kompetenzen um das neurozentrierte Training erweitern wollen. Insbesondere für Absolventen des Workshops „Neurotraining“ stellt der Lehrgang eine sinnvolle Erweiterung der Kompetenzen im Themengebiet dar.

Die BSA-Qualifikation „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird vorausgesetzt. Eigenerfahrung im Fitnesstraining und im Umgang mit Kunden wird empfohlen.

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 3; Basisqualifikation

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


## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Fitnesstrainer/in-A-Lizenz
- Athletiktrainer/in-A-Lizenz

## INHALTE


(Auszug aus den Inhalten)

1. Grundlagen des Neurotrainings
  - Neuroplastizität
  - Hauptaufgaben des Gehirns
  - Modell des Neurotrainings
  - Prinzipien des Neurotrainings
2. Grundlagen der Neuroanatomie
  - Nervensystem/Aufbau
  - Zentrales Nervensystem
  - Peripheres und vegetatives Nervensystem
  - Wahrnehmungssysteme
3. Grundlagen der Nervenbahnen
  - Hirnstamm
  - PMRF (Pontomedullary reticular formation)
  - Frontallappen
  - Der Kreislauf des Nervensystems
4. Trainingsplanung und Durchführung
  - Maßnahmen zur Testung der Wirksamkeit der Trainingsformen
  - Praktische Trainingsformen („Drills“) für die zentralen Bereiche des Neurotrainings
  - Übungen/Trainingsformen für das propriozeptive System
  - Übungen/Trainingsformen für das visuelle System
  - Übungen/Trainingsformen für das vestibuläre System

 **DAUER**  
3 Monate mit  
4 Tagen Präsenzphase


 **ANERKENNUNG**  
Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7437623



 **PRÜFUNG**  
**Zulassung**  
Teilnahme an der  
Präsenzphase  
**Art**  
Klausur

 **GEBÜHR**  
1.398,00 EUR; in 2 Raten zu je 699,00 EUR  
oder monatlich 170,00 EUR in 9 Raten;  
gesamt: 1.530,00 EUR  
**Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138)**  
**Förderung möglich (Seite 138)**

 **START**  
Jederzeit möglich

 **INFOS/ANMELDUNG**  
QR-Code scannen







# TRAINER/IN FÜR CARDIOFITNESS

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer zur Durchführung einer differenzierten Trainingssteuerung im Ausdauer- bzw. Cardiotraining für Fitness- und Gesundheitssportler mit unterschiedlichen Zielsetzungen und Leistungsvoraussetzungen. Sie sind in der Lage, je nach Zielstellung des Kunden und unter Berücksichtigung des individuellen Leistungsniveaus, geeignete Ausdauertests zur individuellen Leistungsdiagnostik auszuwählen und durchzuführen. Des Weiteren treffen die Teilnehmer auf der Basis der Testergebnisse gezielte Ableitungen für die Trainingsplanung des Ausdauer- bzw. Cardiotrainings. Sie erstellen unter Berücksichtigung von geeigneten Trainingsmethoden, Bewegungs- bzw. Belastungsformen und Ansätzen zur Intensitätssteuerung kurz-, mittel- und langfristige Ausdauertrainingspläne.

★★★★★  
**Aufbauqualifikation**

vor Ort

digital

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Theoretische Grundlagen des Ausdauertrainings
  - Arten der Ausdauer
  - Bedeutung der maximalen Sauerstoffaufnahme ( $VO_{2max}$ )
2. Ausdauerleistung – Leistungsdiagnostik
  - Ausgewählte Testverfahren
  - Kontraindikationen und Testabbruchkriterien
3. Bewegungs- bzw. Belastungsformen im Ausdauertraining
  - Auswahl geeigneter Belastungsformen und Ergometertraining
  - Alternative Bewegungsformen
4. Trainingsmethoden im Ausdauertraining
  - Möglichkeiten der Intensitätssteuerung
  - Varianten der Dauermethode
  - Variante der Intervallmethode
  - Wiederholungs- und Wettkampfmethode
5. Methodische Grundsätze im Ausdauertraining
  - Trainingsbereiche im Ausdauersport
  - Periodisierung und Zyklisierung im Ausdauertraining
6. Zielgruppenspezifisches Ausdauertraining
  - Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining
  - Ausdauertraining zur Körpergewichtsregulation

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten, die ihre Kenntnisse und Fähigkeiten im Bereich des Ausdauertrainings erweitern und vertiefen wollen, um ihre Kunden im Trainingsbereich umfassend zu betreuen.

Die BSA-Basisqualifikation „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird 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

- Trainer/in für Freihantel- und Kettlebelltraining
- Trainer/in für Körpergewichts- und Schlingentraining
- Athletiktrainer/in



### DAUER

3 Monate mit  
3 Tagen Präsenzphase



### ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 729592



### PRÜFUNG

**Zulassung**  
Teilnahme an der  
Präsenzphase

### Art

vor Ort: Klausur  
digital: Klausur



### 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



# TRAINER/IN FÜR GERÄTEGESTÜTZTES KRAFTTRAINING

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer zur Durchführung einer differenzierten Trainingssteuerung im gerätegestützten Krafttraining für fortgeschrittene Kraftsportler mit unterschiedlichen Zielsetzungen sowie für weitere Zielgruppen. Die Teilnehmer sind in der Lage, je nach Zielstellung des Kunden und unter Berücksichtigung des individuellen Leistungsniveaus, geeignete Verfahren der sportmotorischen Krafttestung durchzuführen, langfristige Trainingspläne mit verschiedenen Periodisierungsmodellen zu erstellen, aus dem reichhaltigen Portfolio an Freihantel-, Maschinen- und Seilzugübungen eine individuelle Übungsauswahl zu treffen, die Kunden in die Trainingspläne und Übungen einzuweisen sowie die Technik der Übungsausführung zu analysieren, bei Bedarf zu korrigieren und langfristig zu optimieren.

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Personen, die ein umfangreiches Wissen über die Trainingssteuerung im Krafttraining mit fortgeschrittenen Kraftsportlern und unterschiedlichen Zielgruppen erlangen wollen.

Die BSA-Basisqualifikation „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird 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

- Leistungssport Body-Trainer/in
- Athletiktrainer/in
- Athletiktrainer/in Leistungssport



★★★★  
Aufbauqualifikation


📍 vor Ort


💻 digital

## INHALTE


(Auszug aus den Inhalten)

1. Anatomische und biomechanische Grundlagen des Krafttrainings
  - Mikroanatomie von Kraftleistungen
  - Biomechanische Aspekte des Krafttrainings
2. Anpassungsprozesse durch Krafttraining
  - Strukturelle Anpassungen der Muskulatur
  - Neuromuskuläre und hormonelle Anpassungen
3. Krafttestung
  - Maximalkrafttest und Mehrwiederholungskrafttest
  - Intensitätsbestimmung über das subjektive Belastungsempfinden
4. Trainingsplanung im Krafttraining
  - Belastungsparameter und ausgewählte Trainingsmethoden
  - Periodisierungsmethoden
  - Organisationsformen
  - Differenzierte Übungsauswahl
5. Trainingsdurchführung
  - Übungsunterweisung
  - Technikanalyse
  - Aspekte der Trainingsqualität
6. Spezifische Anwendungsformen

 **DAUER**  
3 Monate mit  
3 Tagen Präsenzphase

 **ANERKENNUNG**  
Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 729692




 **PRÜFUNG**  
**Zulassung**  
Teilnahme an der  
Präsenzphase

**Art**  
vor Ort: Klausur  
digital: Klausur

 **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





# GESUNDHEITSTRAINER/IN

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer zur Planung und Durchführung präventivorientierter Trainingsprogramme für Kunden mit eingeschränkter Belastbarkeit. Die Teilnehmer sind in der Lage, eine spezifische Kundenanamnese zur Erfassung der individuellen Trainingsvoraussetzungen durchzuführen, geeignete Verfahren zur Testung der motorischen Leistungsfähigkeit auszuwählen und durchzuführen sowie auf der Basis der ermittelten Daten kurz-, mittel- und langfristige Trainingspläne für ein gesundheitsorientiertes Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining unter Berücksichtigung der individuellen Einschränkungen zu erstellen. Sie empfehlen ihren Kunden gezielte aktive und passive Maßnahmen zur Förderung der Regeneration.

★★★★★  
**Aufbauqualifikation**

vor Ort

digital

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Grundlagen des Gesundheitssports
  - Prävention
  - Spezifität des Gesundheitssports
2. Trainingssteuerung im Gesundheitssport
  - Stufenmodell der Trainingssteuerung
  - Differenzierte Diagnose
3. Trainingsplanung im Gesundheitssport
  - Krafttraining
  - Ausdauertraining
  - Beweglichkeitstraining
  - Koordinationstraining
4. Gesundheitssport zur Vorbeugung internistischer Risikofaktoren und Erkrankungen
  - Metabolisches Syndrom
  - Übergewicht und Adipositas
  - Arterielle Hypertonie
  - Diabetes mellitus
  - Fettstoffwechselstörungen
5. Gesundheitssport zur Vorbeugung orthopädischer Beeinträchtigungen
  - Muskuläre Dysbalancen
  - Unspezifische Rückenbeschwerden
  - Osteoporose
6. Gesundheitssport und Regeneration
  - Aktive Regenerationsmaßnahmen
  - Passive Regenerationsmaßnahmen

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten, die ihre Kompetenzen im präventivorientierten Training zur Vorbeugung internistischer und orthopädischer Risikofaktoren ausweiten und vertiefen wollen.

Die BSA-Basisqualifikation „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird 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

- Trainer/in für präventives Rückentraining
- Kursleiter/in Osteoporoseprävention
- Kursleiter/in Rückenschule



### DAUER

3 Monate mit  
3 Tagen Präsenzphase



### ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 764797



### PRÜFUNG

**Zulassung**  
Teilnahme an der  
Präsenzphase

### Art

vor Ort: Klausur  
digital: Klausur



### 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



# TRAINER/IN FÜR PRÄVENTIVES RÜCKENTRAINING

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer zur Planung und Umsetzung spezifischer Krafttrainingsprogramme für ein präventiv-orientiertes Rückentraining. In diesem Kontext sind die Lehrgangsteilnehmer in der Lage, ausgewählte Verfahren der Kraftdiagnostik für die rumpfstabilisierende Muskulatur durchzuführen und auf Basis der gewonnenen Daten differenzierte Trainingspläne für ein präventives Krafttraining der Rumpfmuskulatur zu erstellen. Sie wählen aus einem reichhaltigen Portfolio an Krafttrainingsübungen aus biomechanischer Sicht geeignete Maschinen-, Freihantel-, Seilzug-, Körpergewichts- und Schlingenübungen aus und unterweisen ihre Kunden kompetent und zielgerichtet.



★★★★★  
**Aufbauqualifikation**

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Trainer, die bereits über grundlegende Qualifikationen und Kenntnisse im präventiven Training verfügen und sich auf den Bereich des präventiven Rückentrainings spezialisieren wollen.

Die BSA-Qualifikationen „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ sowie „Gesundheitstrainer/in“ oder vergleichbare Vorbildungen werden 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

- Trainer/in für rehabilitatives Krafttraining
- Lehrer/in für präventives und rehabilitatives Training

vor Ort

digital

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Grundlagen des präventiven Rückentrainings
  - Anatomie/Physiologie der Wirbelsäule
  - Biomechanik der Wirbelsäule
  - Kraftdiagnostik der rumpfstabilisierenden Muskulatur
  - Autostabilisation und Automobilisation
  - Methodik des präventiven Rückentrainings
2. Maschinentraining
  - Biomechanische Besonderheiten
  - Übungssammlung
3. Freihanteltraining
  - Biomechanische Besonderheiten
  - Übungssammlung
4. Seilzugtraining
  - Biomechanische Besonderheiten
  - Übungssammlung
5. Körpergewichtstraining
  - Biomechanische Besonderheiten
  - Übungssammlung
6. Schlingentraining
  - Biomechanische Besonderheiten
  - Übungssammlung

**DAUER**  
3 Monate mit  
2 Tagen Präsenzphase

**ANERKENNUNG**  
Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7184608



**PRÜFUNG**  
**Zulassung**  
Teilnahme an der  
Präsenzphase  
**Art**  
vor Ort: Lehrprobe  
digital: Lehrprobe als Video

**GEBÜHR**  
448,00 EUR in 1 Rate  
oder monatlich 123,00 EUR in 4 Raten;  
gesamt: 492,00 EUR  
**Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138)**  
**Förderung möglich (Seite 138)**

**START**  
Jederzeit möglich

**INFOS/ANMELDUNG**  
QR-Code scannen





# TRAINER/IN FÜR SPORTREHABILITATION

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer zur Planung, Durchführung und Betreuung indikationspezifischer Trainingsprogramme für das muskuläre Aufbautraining im Anschluss an eine orthopädisch-traumatologische Heilbehandlung. In diesem Kontext sind die Lehrgangsteilnehmer in der Lage, den aktuellen Funktionszustand der Kunden zu testen, eine kurz-, mittel- und langfristige Trainingsplanung für das muskuläre Aufbautraining zu erstellen sowie im Rahmen der Trainingsplanung problemspezifische Krafttrainingsübungen auszuwählen. Sie analysieren und optimieren die organisatorischen Voraussetzungen für ein indikationspezifisches Fitness-training in Fitness- und Gesundheitseinrichtungen.

★★★★  
**Aufbauqualifikation**

vor Ort

digital

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Möglichkeiten und Grenzen des indikationsspezifischen Trainings
  - Rechtliche Voraussetzungen
  - Organisatorische Voraussetzungen
  - Kundenvoraussetzungen
2. Trainingstheoretische Grundlagen
  - Phasenmodell des muskulären Aufbautrainings in der Rehabilitation
  - Grundlagen der Wundheilung
  - Immobilisationsfolgen
3. Trainingssteuerung
  - Stufenmodell der Trainingssteuerung
  - Spezifische Anamnese
  - Funktionsdiagnostik
  - Makro- und Mesozyklusplanung
4. Training nach Abschluss der orthopädisch-traumatologischen Heilbehandlung
  - Indikationen Schultergelenk
  - Indikationen Ellenbogengelenk
  - Indikationen Wirbelsäule
  - Indikationen Hüftgelenk
  - Indikationen Kniegelenk
  - Indikationen Sprunggelenk
5. Gerätehandling
  - Indikationsspezifische Übungsauswahl
  - Übungswirkungen

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten, die bereits über Grundlagenwissen im Fitnessstraining verfügen und darauf aufbauend Kenntnisse im Bereich des indikations-spezifischen Fitnessstrainings erwerben wollen.

Die BSA-Qualifikation „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird 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

- Trainer/in für rehabilitatives Krafttraining
- Athletiktrainer/in Leistungssport



### DAUER

3 Monate mit  
3 Tagen Präsenzphase



### ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 729192



### PRÜFUNG

#### Zulassung

Teilnahme an der  
Präsenzphase

#### Art

vor Ort: Klausur  
digital: Klausur



### 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



# TRAINER/IN FÜR REHABILITATIVES KRAFTTRAINING

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer im praktischen Umgang mit verschiedenen indikationsspezifischen Krafttrainingsübungen an Seilzügen, mit freien Gewichten sowie mit Maschinen bei ausgewählten orthopädischen Beschwerdebildern nach Abschluss der medizinischen Heilbehandlung. Sie sind in der Lage, unter Berücksichtigung biomechanischer Aspekte sowie des vorliegenden Beschwerdebilds die Charakteristik der verschiedenen Übungskategorien gegeneinander abzuwägen, geeignete problemspezifische Übungen auszuwählen und dem Kunden den korrekten Umgang mit den Seilzug-, Freihantel- und Maschinenübungen zu vermitteln.

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Trainer, die bereits über Qualifikationen und Kenntnisse im rehabilitativen Training verfügen und sich in diesem Bereich, insbesondere im praktischen Umgang mit indikationsspezifischen Übungen, weiter spezialisieren wollen. Die BSA-Qualifikationen „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ sowie „Trainer/in für Sportrehabilitation“ oder vergleichbare Vorbildungen sind Voraussetzungen für die Teilnahme.

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation

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

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Trainer/in für präventives Rückentraining
- Lehrer/in für präventives und rehabilitatives Training



★★★★  
**Aufbauqualifikation**

vor Ort

digital

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Grundlagen des rehabilitativen Seilzugtrainings
  - Biomechanische Besonderheiten
  - Belastungsdosierung
2. Grundlagen des rehabilitativen Freihanteltrainings
  - Biomechanische Besonderheiten
  - Belastungsdosierung
3. Grundlagen des rehabilitativen Maschinentrainings
  - Biomechanische Besonderheiten
  - Belastungsdosierung
4. Indikationsspezifisches Seilzug-, Freihantel- und Maschinentraining bei ausgewählten orthopädischen Beschwerdebildern
  - Impingement-Syndrom
  - Lumbaler Prolaps
  - Coxarthrose und Hüft-Total-Endoprothese (TEP)
  - Gonarthrose
  - Ruptur des vorderen Kreuzbandes
  - Chondropathia Patellae
  - Meniskusläsion
5. Gerätehandling
  - Indikationsspezifische Seilzugübungen
  - Indikationsspezifische Freihantelübungen
  - Indikationsspezifische Maschinenübungen

**DAUER**  
3 Monate mit  
2 Tagen Präsenzphase

**ANERKENNUNG**  
Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7197409



**PRÜFUNG**  
**Zulassung**  
Teilnahme an der  
Präsenzphase

**GEBÜHR**  
448,00 EUR in 1 Rate  
oder monatlich 123,00 EUR in 4 Raten;  
gesamt: 492,00 EUR

**Art**  
vor Ort: Lehrprobe  
digital: Lehrprobe als Video

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

**START**  
Jederzeit möglich

**INFOS/ANMELDUNG**  
QR-Code scannen





# TRAINER/IN FÜR FITNESSTRAINING IN DER KREBSNACHSORGE

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert zur Planung und Durchführung von Fitnesstraining mit ehemaligen Krebsbetroffenen nach Abschluss der Therapie. Sie sind in der Lage, unter Berücksichtigung der individuellen Situation ihrer Kunden Trainingsziele zu definieren, Fitnesstraining zu planen und zu betreuen. Sie kennen wesentliche medizinische Grundlagen zu den häufigsten Krebserkrankungen, Therapien, Nebenwirkungen und Spätfolgen. Von grundlegenden medizinischen Informationen können die Teilnehmer einen Transfer zur praktischen Trainingsgestaltung herstellen. Sie wissen, wann Kunden nicht trainieren dürfen und was beim Training zu beachten ist. Ihre Kunden fühlen sich dadurch sicher und kompetent betreut.

★★★★★  
**Aufbauqualifikation**

vor Ort

digital

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Medizinische Grundlagen
  - Definition und Häufigkeit von Krebserkrankungen
  - Risikofaktoren und Krebsentstehung
  - Krebstherapien, Nebenwirkungen und Spätfolgen
  - Arztbriefe und onkologische Fachbegriffe
2. Effekte von gesundheitsorientiertem Training mit ehemaligen Krebsbetroffenen
  - Effekte auf psychosozialer Ebene
  - Effekte auf körperlicher Ebene
  - Stellenwert von körperlichem Training
3. Gestaltung von Fitnesstraining mit ehemaligen Krebsbetroffenen
  - Aktuelle Leitlinien und Empfehlungen
  - Sicherheitsaspekte
  - Transfer von medizinischen Informationen in die Trainingspraxis
  - Erstgespräch, Eingangsdiagnostik
  - Individuelle Zieldefinition
  - Trainingsplanung unter Berücksichtigung individueller Besonderheiten
  - Möglichkeiten der Trainingssteuerung und Trainingserfolgskontrolle
  - Besonderheiten bei der Trainingsbetreuung

4. Fallbeispiele

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Trainer, die bereits über Grundlagenwissen im Bereich Fitnesstraining verfügen und darauf aufbauend die Fachkompetenz zur Planung und Durchführung von gesundheitsorientiertem Fitnesstraining mit ehemaligen Krebsbetroffenen nach Abschluss der Therapie erwerben möchten. Die BSA-Qualifikation „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird vorausgesetzt.

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation

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

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Trainer/in für Cardiofitness
- Gesundheitstrainer/in
- Trainer/in für Sportrehabilitation

**DAUER**  
3 Monate mit  
2 Tagen Präsenzphase

**ANERKENNUNG**  
Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7299315



**PRÜFUNG**  
**Zulassung**  
Teilnahme an der  
Präsenzphase  
**Art**  
vor Ort: Präsentation  
digital: Fallbeispielbearbeitung

**GEBÜHR**  
448,00 EUR in 1 Rate  
oder monatlich 123,00 EUR in 4 Raten;  
gesamt: 492,00 EUR  
**Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138)**  
**Förderung möglich (Seite 138)**

**START**  
Jederzeit möglich

**INFOS/ANMELDUNG**  
QR-Code scannen



# LEISTUNGSSPORT BODY-TRAINER/IN

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer zur Betreuung leistungsorientierter Athleten, deren Ziele in einer Optimierung der Muskelmasse sowie in einer Minimierung des Körperfettanteils liegen. In diesem Kontext sind sie in der Lage, langfristig periodisierte Trainingspläne zum leistungsorientierten Muskelaufbautraining unter Berücksichtigung verschiedener Trainingsmethoden zu erstellen sowie eine differenzierte Übungsauswahl unter funktionell-anatomischen Aspekten zu treffen. Sie sprechen gezielte Ernährungsempfehlungen sowie Empfehlungen zu sinnvollen Nahrungsergänzungen aus.

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Trainer, die ihre Kompetenzen im leistungsorientierten Muskelaufbautraining ausweiten, oder ihr eigenes Training/Ernährungsverhalten optimieren wollen.

Die BSA-Qualifikationen „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ und „Ernährungstrainer/in-B-Lizenz“ oder vergleichbare Vorbildungen werden dringend empfohlen.

## HINWEIS

Wird dieser Lehrgang als Ergänzung zu dem Lehrgang „Lehrer/in für Fitness“ erfolgreich absolviert, erhält der Teilnehmer zusätzlich den Abschluss „Fitnesstrainer/in-A-Lizenz“.

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation

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

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Berater/in für Sporternährung
- Athletiktrainer/in



**Aufbauqualifikation**

vor Ort

digital

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Physiologische Grundlagen
  - Hypertrophieauslösende Faktoren
  - Hypertrophiemechanismen
2. Trainingsmethodik im leistungsorientierten Muskelaufbautraining
  - Basistraining
  - Spezifische Trainingsmethoden
  - Periodisierungsstrategien
  - Organisationsformen
  - Differenzierte Übungsauswahl
3. Ernährung im leistungsorientierten Muskelaufbautraining
  - Basisernährung
  - Ernährung in der Wettkampfvorbereitung
  - Ernährung nach Trainingsbelastungen
4. Nahrungsergänzungen
  - Definition, Bedeutung und rechtliche Regelungen
  - Wirkungsmechanismen ausgewählter Nahrungsergänzungen
5. Verletzungsprophylaxe
  - Problematik Rumpfmuskulatur
  - Problematik Schultergelenk
  - Sehnenansatzreizungen und Muskelverletzungen
6. Dopingprävention
  - Übergeordnete Maßnahmen
  - Individuelle Dopingprävention

**DAUER**  
3 Monate mit  
2 Tagen Präsenzphase

**ANERKENNUNG**  
Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7168606



**PRÜFUNG**  
**Zulassung**  
Teilnahme an der  
Präsenzphase

**Art**  
vor Ort: Klausur  
digital: Klausur

**GEBÜHR**  
496,00 EUR in 1 Rate  
oder monatlich 135,00 EUR in 4 Raten;  
gesamt: 540,00 EUR

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

**START**  
Jederzeit möglich

**INFOS/ANMELDUNG**  
QR-Code scannen







# 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 gerätestütztes 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



# ATHLETIKTRAINER/IN LEISTUNGSSPORT

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer, mithilfe des Phasenmodells des Athletiktrainings Trainingsmaßnahmen zur Korrektur von Bewegungs-, Stabilitäts- und Mobilitätsdefiziten, Trainingsmaßnahmen zur Verbesserung der funktionellen Belastbarkeit sowie zur Verbesserung der funktionellen Leistungsfähigkeit bei komplexen Bewegungshandlungen in das sportartübergreifende Athletiktraining sowie in die Wettkampfperiodisierung einer Sportart zu integrieren. Die Teilnehmer sind in der Lage, Programme für ein Athletiktraining im Leistungssportlichen Kontext unterschiedlicher Sportarten zu entwickeln.

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Trainer in Sportvereinen/-verbänden, die ihre Kompetenzen im Athletiktraining des Leistungs- und Hochleistungssports ausweiten möchten sowie an Fitnesstrainer/Personal Trainer, die professionell mit Leistungssportlern arbeiten wollen.

Die BSA-Qualifikation „Athletiktrainer/in“ ist Voraussetzung für die Teilnahme.

## HINWEIS

Nach erfolgreichem Abschluss dieses Lehrgangs und des Lehrgangs „Athletiktrainer/in“ als Ergänzung zu „Lehrer/in für Fitness“ erhält der Teilnehmer zusätzlich den Abschluss „Athletiktrainer/in-A-Lizenz“.

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation

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

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Lehrer/in für präventives und rehabilitatives Training



★★★★  
Aufbauqualifikation

📍 vor Ort

💻 digital

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Handlungsfeld Leistungssport
  - Begriffsbestimmungen
  - Trainingstheoretische Grundlagen
2. Das Phasenmodell des Athletiktrainings
  - Systematik der Phasen
  - Integration in die Wettkampfperiodisierung
3. Korrektur von Bewegungsdefiziten
  - Ursachen
  - Korrekturübungen
4. Trainingsprogramme
  - Beinachsenstabilität
  - Schulterstabilität
  - Rumpfstabilität und -mobilität
5. Trainingsprogramme (Basis- und Leistungstraining)
  - Komplexe Druck-, Zug-, Schlag- und Wurfleistungen
  - Sprungleistungen
  - Sprintleistungen
6. Crosstraining
  - Grundlagen
  - Trainingsprogramme
7. Übertraining und Regeneration
  - Übertrainingssymptome und Gegenmaßnahmen
  - Mehrdimensionales Dehnen
  - Myofasziale Entspannung



### DAUER

3 Monate mit  
3 Tagen Präsenzphase



### ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7307516



### PRÜFUNG

#### Zulassung

Teilnahme an der  
Präsenzphase

#### Art

vor Ort: Präsentation  
digital: Präsentation 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





# TRAINER/IN FÜR FREIHANTEL- UND KETTLEBELLTRAINING

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer, Kunden bzw. Sportler mit unterschiedlichen Trainingszielen sowie unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen bei der Umsetzung eines Freihantel- und Kettlebelltrainings kompetent zu betreuen. Die Teilnehmer erstellen Trainingspläne mit Langhantel-, Kurzhantel- und Kettlebellübungen, konzipieren methodische Übungsreihen zum Technikerwerb komplexer Übungen, führen Übungsunterweisungen durch, identifizieren und korrigieren Bewegungsfehler und leisten bei Bedarf eine sinnvolle Hilfestellung zur Absicherung des Kunden bzw. Sportlers bei der Bewegungsausführung. Bei diesen Tätigkeiten berücksichtigen die Teilnehmer didaktisch-methodische sowie anatomisch-funktionelle und biomechanische Aspekte sowie die relevanten Sicherheitskriterien bei einem Freihantel- und Kettlebelltraining.

★★★★★  
**Aufbauqualifikation**

vor Ort

digital

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Grundlagen des Freihantel- und Kettlebelltrainings
  - Trainingsformen und Equipment
  - Übungskategorien
  - Anwendungsfelder
  - Biomechanische Grundlagen
  - Allgemeine Ausführungsaspekte
  - Sicherheitsaspekte
  - Didaktik-Methodik
2. Langhanteltraining
  - Basisübungen mit der Langhantel
  - Ballistische Übungen mit der Langhantel
3. Kurzhanteltraining
  - Basisübungen mit der Kurzhantel
  - Ballistische Übungen mit der Kurzhantel
4. Kettlebelltraining
  - Basisübungen mit der Kettlebell
  - Ballistische Übungen mit der Kettlebell
  - Übungskombinationen mit der Kettlebell
5. Trainingsplanung mit Freihantel- und Kettlebellübungen
  - Schrittweise Integration von Übungen mit freien Gewichten in die Trainingsplanung
  - Belastungssteuerung im Training mit freien Gewichten
  - Komplexe Trainingsplanung im Training mit freien Gewichten

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Trainer, die bereits über eine grundlegende Qualifikation im Krafttraining verfügen und ihre Kompetenzen im Freihantel- und Kettlebelltraining vertiefen und ausweiten möchten.

Die BSA-Qualifikation „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird vorausgesetzt.

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation

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

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Trainer/in für gerätegestütztes Krafttraining
- Athletiktrainer/in
- Leistungssport Body-Trainer/in



### DAUER

3 Monate mit  
3 Tagen Präsenzphase



### ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7338918



### 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



# TRAINER/IN FÜR KÖRPERGEWICHTS- UND SCHLINGENTRAINING

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer, Kunden mit unterschiedlichen Trainingszielen sowie unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen bei der Umsetzung eines Körpergewichts- und Schlingentrainings kompetent zu betreuen. Die Teilnehmer konzipieren Trainingsprogramme, führen Übungsunterweisungen durch, identifizieren und korrigieren Bewegungsfehler und leisten je nach Bedarf Hilfestellung bei der Bewegungsausführung. Bei diesen Tätigkeiten berücksichtigen die Teilnehmer didaktisch-methodische sowie anatomisch-funktionelle und biomechanische Aspekte.

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Trainer, die bereits über eine grundlegende Qualifikation im Krafttraining verfügen und ihre Kompetenzen im Körpergewichts- und Schlingentraining vertiefen und ausweiten wollen.

Die BSA-Qualifikation „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird vorausgesetzt.

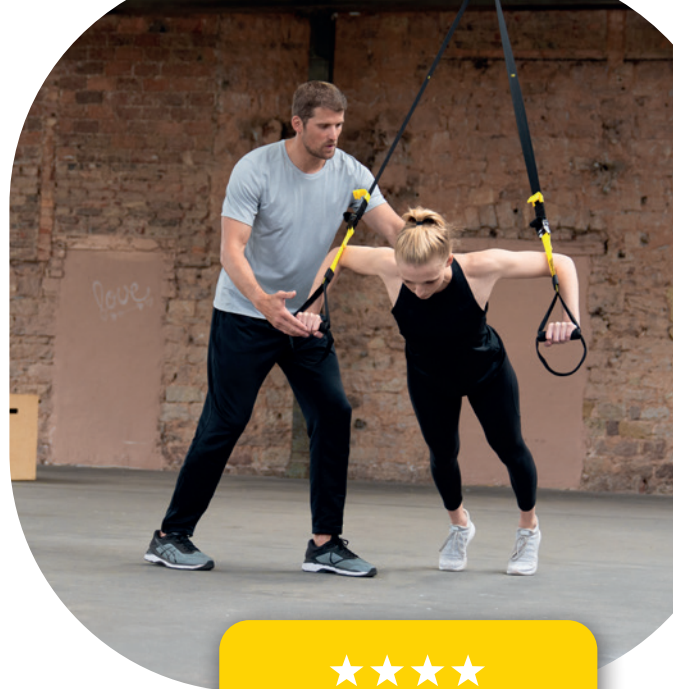
## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation


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

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Trainer/in für Freihantel- und Kettlebelltraining
- Trainer/in-A-Lizenz Kraft- und Functional Training



★★★★★  
**Aufbauqualifikation**


 vor Ort

 digital

## INHALTE


(Auszug aus den Inhalten)

1. Grundlagen des Körpergewichts- und Schlingentrainings
  - Zentrale Anwendungsfelder
  - Biomechanische Aspekte
  - Anatomische Aspekte
  - Neuromuskuläre Aspekte
  - Didaktische und methodische Aspekte
2. Krafttestung mit Körpergewichtsübungen
3. Körpergewichtstraining
  - Bewegungsvorbereitung/ Mobilisation
  - Ganzkörper-Krafttraining
  - Training der Rumpfstabilität und -mobilität (Core-Training)
  - Propriozeptives Training
  - Plyometrisches Training
  - Faszientraining
4. Schlingentraining
  - Ganzkörper-Krafttraining
  - Training der Rumpfstabilität und -mobilität (Core-Training)
  - Sensomotorisches Training
5. Trainingsprogramme
  - Belastungsgestaltung
  - Trainingsprogramme Körpergewichts- und Schlingentraining
  - Crosstraining

 **DAUER**  
3 Monate mit  
3 Tagen Präsenzphase

 **ANERKENNUNG**  
Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7345419



 **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





# FACHBERATER/IN FÜR FITNESS

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer für den kompetenten Kundenservice sowie für die Trainingsbetreuung im Individual- und Gruppentraining. Die Teilnehmer des Lehrgangs werden zur Umsetzung eines professionellen Dienstleistungsverhaltens ausgebildet und sind darüber hinaus in der Lage, eine individuelle und differenzierte Trainingssteuerung inklusive Trainingsplanung und Übungsauswahl im fitness- und gesundheitsorientierten Kraft- und Ausdauertraining zu erstellen und umzusetzen. Neben der Planung des fitness- und gesundheitsorientierten Trainings führen sie gezielte Übungsunterweisungen unter Beachtung didaktisch-methodischer Aspekte durch. Der Lehrgang befähigt die Teilnehmer darüber hinaus dazu, Einsteigerkurse im Gruppentrainingsbereich zu unterrichten.

★★★★★  
Profiquifikation

📍 vor Ort | 🖥️ digital

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Sales- und Servicefachkraft
2. Fitnesstrainer/in-B-Lizenz
3. Trainer/in für Cardiofitness
4. Trainer/in für gerätegestütztes Krafttraining
5. Gruppentrainer/in-B-Lizenz

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten, die eine Ausbildung in einem kaufmännischen Beruf absolvieren und darüber hinaus in der Kundenbetreuung sowie im Individual- und Gruppentrainingsbereich einer Fitness- und Gesundheitsanlage arbeiten wollen.

Für die Teilnahme an dem Lehrgang werden praktische Vorkenntnisse in den Themengebieten vorausgesetzt.

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Profiquifikation

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

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Lehrer/in für Fitness
- Lehrer/in für Prävention und Gesundheitsförderung
- Ernährungstrainer/in-B-Lizenz

🕒 **DAUER**  
18 Tage Präsenzphase  
2 Tage BSA-Prüfung

🎓 **GEBÜHR**  
4.272,00 EUR; in 24 Raten zu je 178,00 EUR  
oder monatlich 124,00 EUR in 36 Raten;  
gesamt: 4.464,00 EUR

✅ **PRÜFUNG**  
**Zulassung**  
Teilnahme an der  
Präsenzphase  
**bestehend aus**  
Prüfungsleistungen der  
Einzellehrgänge

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

🕒 **START**  
Jederzeit möglich

📅 **INFOS/ANMELDUNG**  
QR-Code scannen



# LEHRER/IN FÜR PRÄVENTIVES UND REHABILITATIVES TRAINING

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer zur umfassenden Trainingsbetreuung von Fitnesskunden mit primär präventiv- oder rehabilitativ-orientierten Trainingszielen. Die Lehrgangsteilnehmer sind in der Lage, eine zielgruppenspezifische Trainingssteuerung für ein gesundheitsorientiertes Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining sowie eine differenzierte Trainingssteuerung bei internistischen oder orthopädischen Problemstellungen und Risikofaktoren bis hin zu einem rehabilitativ-orientierten muskulären Aufbautraining nach Abschluss einer medizinischen Heilbehandlung durchzuführen.



★★★★★  
**Profiquifikation**

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten, die sich zum vielseitig ausgebildeten Experten für präventiv-orientiertes und rehabilitatives Fitnessstraining qualifizieren wollen. Für diesen Lehrgang wird eigene praktische Erfahrung im Fitnessstraining dringend empfohlen.

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 5; Profiquifikation

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

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Lehrer/in für Fitness
- Lehrer/in für Prävention und Gesundheitsförderung

vor Ort | digital

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Fitnesstrainer/in-B-Lizenz
2. Trainer/in für Cardiofitness
3. Trainer/in für gerätegestütztes Krafttraining
4. Gesundheitstrainer/in
5. Trainer/in für präventives Rückentraining
6. Trainer/in für Sportrehabilitation
7. Trainer/in für rehabilitatives Krafttraining

**DAUER**  
9 Monate mit  
20 Tagen Präsenzphase  
1 Tag Lehrerprüfung

**ANERKENNUNG**  
Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7307316



**PRÜFUNG**  
**Zulassung**

- Teilnahme an den Präsenzphasen
- 1 Prüfungsleistung der Basisqualifikationen
- 2 Prüfungsleistungen der Aufbauqualifikationen

**GEBÜHR**  
4.476,00 EUR; in 4 Raten zu je 1.119,00 EUR  
oder monatlich 389,00 EUR in 12 Raten;  
gesamt 4.668,00 EUR  
**Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138)**  
**Förderung möglich (Seite 138)**

**Art**  
vor Ort: Klausur und  
mündliche Prüfung  
digital: Klausur und  
mündliche Prüfung

**START**  
Jederzeit möglich

**INFOS/ANMELDUNG**  
QR-Code scannen





# LEHRER/IN FÜR FITNESS

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer zu einer umfassenden Betreuung von Fitnesskunden mit primär- und sekundärpräventiven oder auch indikationsspezifischen Trainingszielen. Die Teilnehmer sind in der Lage, alle Maßnahmen einer differenzierten Trainingssteuerung im Fitness- und Gesundheitssport zu planen und durchzuführen. Sie analysieren das Ernährungsverhalten ihrer Kunden und sprechen gezielte Empfehlungen zur Optimierung der individuellen Ernährung aus.

★★★★★  
Profiquifikation

vor Ort

digital

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Fitnesstrainer/in-B-Lizenz
2. Ernährungstrainer/in-B-Lizenz
3. Trainer/in für Cardiofitness
4. Trainer/in für gerätegestütztes Krafttraining
5. Gesundheitstrainer/in
6. Trainer/in für Sportrehabilitation

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten, die sich zum vielseitig ausgebildeten Experten für Fitness- und Gesundheitstraining qualifizieren wollen. Für diesen Lehrgang wird eigene praktische Erfahrung im Fitnesstraining dringend empfohlen.

## HINWEIS

Absolventen des Lehrgangs „Lehrer/in für Fitness“ erwerben nach Abschluss der Aufbauqualifikation „Leistungssport Body-Trainer/in“ automatisch die zusätzliche Profiquifikation „Fitnesstrainer/in-A-Lizenz“.

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 5; Profiquifikation

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

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Fitnesstrainer/in-A-Lizenz
- Athletiktrainer/in-A-Lizenz
- Fitnessfachwirt/in



### DAUER

9 Monate mit  
20 Tagen Präsenzphase  
1 Tag Lehrerprüfung



### ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 729392



### PRÜFUNG

#### Zulassung

- Teilnahme an den Präsenzphasen
- 1 Prüfungsleistung der Basisqualifikationen
- 2 Prüfungsleistungen der Aufbauqualifikationen

#### Art

vor Ort: Klausur und mündliche Prüfung  
digital: Klausur und mündliche Prüfung



### GEBÜHR

4.816,00 EUR; in 4 Raten zu je 1.204,00 EUR oder monatlich 417,00 EUR in 12 Raten; gesamt: 5.004,00 €

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



### START

Jederzeit möglich



### INFOS/ANMELDUNG

QR-Code scannen



# FITNESSTRAINER/IN-A-LIZENZ

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer zu einer umfassenden Betreuung von Fitness- und Gesundheitssportlern sowie von Athleten mit der Zielsetzung eines leistungsorientierten Muskelaufbautrainings. Die Teilnehmer des Lehrgangs sind in der Lage, alle Maßnahmen einer differenzierten Trainingssteuerung im Fitness- und Gesundheitssport zu planen und durchzuführen. Sie analysieren das Ernährungsverhalten ihrer Kunden und sprechen gezielte Empfehlungen zur Optimierung der individuellen Ernährung aus.



★★★★★  
Profiquifikation

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten, die nach einer umfassenden Qualifikation im Fitnessbereich suchen, die eine Betreuung sowohl von Fitness- und Gesundheitssportlern als auch von leistungsambitionierten Athleten ermöglicht. Für diesen Lehrgang wird eigene praktische Erfahrung im Fitnesstraining dringend empfohlen.

📍 vor Ort

💻 digital

## HINWEIS

Der Lehrgang kombiniert die Qualifikationen „Lehrer/in für Fitness“ und „Leistungssport Body-Trainer/in“.

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 5; Profiquifikation

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

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Athletiktrainer/in-A-Lizenz
- Lehrer/in für präventives und rehabilitatives Training

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Fitnesstrainer/in-B-Lizenz
2. Ernährungstrainer/in-B-Lizenz
3. Trainer/in für Cardiofitness
4. Trainer/in für gerätegestütztes Krafttraining
5. Gesundheitstrainer/in
6. Trainer/in für Sportrehabilitation
7. Leistungssport Body-Trainer/in



### DAUER

9 Monate mit  
22 Tagen Präsenzphase  
1 Tag Abschlussprüfung  
„Lehrer/in für Fitness“



### ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 729092



### GEBÜHR

4.996,00 EUR; in 4 Raten zu je 1.249,00 EUR  
oder monatlich 432,00 EUR in 12 Raten;  
gesamt: 5.184,00 EUR

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



### PRÜFUNG

#### Zulassung

- Teilnahme an den Präsenzphasen
- 1 Prüfungsleistung der Basisqualifikationen
- 2 Prüfungsleistungen der Aufbauqualifikationen

#### bestehend aus

- Prüfungsleistung „Lehrer/in für Fitness“
- Prüfungsleistung „Leistungssport Body-Trainer/in“



### START

Jederzeit möglich

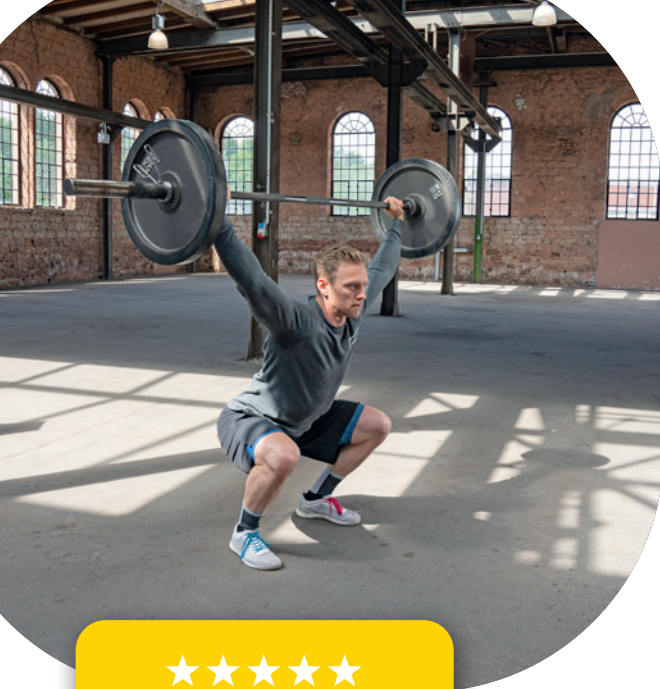


### INFOS/ANMELDUNG

QR-Code scannen







# ATHLETIKTRAINER/IN-A-LIZENZ

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer zu einer umfassenden Betreuung von Fitnesssportlern sowie von Athleten unterschiedlichster Sportarten. Die Teilnehmer sind in der Lage, alle Maßnahmen einer differenzierten Trainingssteuerung im Fitnesssport sowie im Athletiktraining von Leistungssportlern durchzuführen. Darüber hinaus analysieren sie das Ernährungsverhalten ihrer Kunden und sprechen gezielte Empfehlungen zur Optimierung der individuellen Ernährung aus.

★★★★★  
**Profiquifikation**

vor Ort

digital

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Fitnesstrainer/in-B-Lizenz
2. Ernährungstrainer/in-B-Lizenz
3. Trainer/in für Cardiofitness
4. Trainer/in für gerätegestütztes Krafttraining
5. Gesundheitstrainer/in
6. Trainer/in für Sportrehabilitation
7. Athletiktrainer/in
8. Athletiktrainer/in Leistungssport

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten, die nach einer umfassenden Qualifikation im Fitness- und Athletiktraining suchen, die eine Betreuung sowohl von Fitness- und Freizeitsportlern als auch von leistungsambitionierten Sportlern verschiedenster Sportarten ermöglicht. Für diesen Lehrgang wird eigene praktische Erfahrung im Fitnesstraining dringend empfohlen.

## HINWEIS

Der Lehrgang kombiniert die Qualifikationen „Lehrer/in für Fitness“, „Athletiktrainer/in“ und „Athletiktrainer/in Leistungssport“.

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 5; Profiquifikation

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

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Leistungssport Body-Trainer/in
- Lehrer/in für präventives und rehabilitatives Training



### DAUER

12 Monate mit  
26 Tagen Präsenzphase  
1 Tag Abschlussprüfung  
„Lehrer/in für Fitness“



### ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7307416



### PRÜFUNG

#### Zulassung

- Teilnahme an den Präsenzphasen
- 1 Prüfungsleistung der Basisqualifikationen
- 2 Prüfungsleistungen der Aufbauqualifikationen

#### bestehend aus

- Prüfungsleistung „Lehrer/in für Fitness“
- Prüfungsleistung „Athletiktrainer/in“
- Prüfungsleistung „Athletiktrainer/in Leistungssport“



### GEBÜHR

5.996,00 EUR; in 4 Raten zu je 1.499,00 EUR  
oder monatlich 516,00 EUR in 12 Raten;  
gesamt: 6.192,00 EUR

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



### START

Jederzeit möglich



### INFOS/ANMELDUNG

QR-Code scannen



# TRAINER/IN-A-LIZENZ KRAFT- UND FUNCTIONAL TRAINING

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer, Kunden mit unterschiedlichen Trainingszielen und Leistungsvoraussetzungen bei der Planung und Umsetzung des Kraft- und Functional Trainings kompetent zu betreuen, sodass das Training möglichst effektiv und sicher ist.

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten, die nach einer umfassenden Qualifikation im Bereich Kraft- und Functional Training suchen, die eine Betreuung sowohl von Fitnesskunden als auch von leistungsambitionierten Sportlern ermöglicht. Für diesen Lehrgang wird eigene praktische Erfahrung im Fitnesstraining dringend empfohlen.

## HINWEIS

Der Lehrgang kombiniert die Qualifikationen „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“, „Trainer/in für gerätegestütztes Krafttraining“, „Trainer/in für Freihantel- und Kettlebelltraining“ und „Trainer/in für Körpergewichts- und Schlingentraining“.

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 5; Profiquifikation

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

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Athletiktrainer/in-A-Lizenz
- Fitnesstrainer/in-A-Lizenz



★★★★★  
Profiquifikation

📍 vor Ort

💻 digital

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Fitnesstrainer/in-B-Lizenz
2. Trainer/in für gerätegestütztes Krafttraining
3. Trainer/in für Freihantel- und Kettlebelltraining
4. Trainer/in für Körpergewichts- und Schlingentraining



### DAUER

9 Monate mit  
13 Tagen Präsenzphase  
1 Tag Abschlussprüfung  
„Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“



### ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7345019



### PRÜFUNG

**Zulassung**  
Teilnahme an den  
Präsenzphasen

**bestehend aus**  
Prüfungsleistungen der  
Einzellehrgänge



### GEBÜHR

3.176,00 EUR, in 4 Raten zu je 794,00 EUR  
oder monatlich 281,00 EUR in 12 Raten;  
gesamt: 3.372,00 EUR

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



### START

Jederzeit möglich



### INFOS/ANMELDUNG

QR-Code scannen

