



**BSA-Akademie**  
Prävention, Fitness, Gesundheit  
School for Health Management

**NEU**

## TRAINER FÜR FREIHANTEL- UND KETTLEBELLTRAINING





## Volle Kraft voraus!

### Warum Kompetenz Ihre stärkste Ressource ist

Langhantel-, Kurzhantel- und Kettlebelltraining gehören zu den effektivsten und effizientesten Trainingsformen im Krafttraining und werden immer beliebter. Sie punkten mit einer Vielzahl an Vorzügen wie z. B. effektiver Muskel- und Kraftaufbau und Verbesserung der Körperstabilisation. Für den Anwender sind die Übungen mit freien Gewichten im Vergleich zu anderen Krafttrainingsformen anspruchsvoller zu erlernen und umzusetzen. Werden die Übungen nicht richtig ausgeführt, sind Bewegungsfehler und auch Verletzungsrisiken vorprogrammiert.

**Gefragt sind qualifizierte Trainer, die in der Lage sind, ihren Kunden ein effektives und sicheres Freihantel- und Kettlebelltraining zu ermöglichen.**

### Der Lehrgang ist die ideale Qualifikation, wenn Sie

- Personal Trainer oder Fitnesstrainer sind und über eine grundlegende Qualifikation im Krafttraining verfügen.
- Ihre Kompetenzen im funktionellen Training, speziell im Freihantel- und Kettlebelltraining, vertiefen und ausweiten möchten.
- Ihre Kunden mit besonders effektiven und effizienten Trainingsformen auf ein höheres Level bringen wollen.

**Als Teilnehmer im Lehrgang lernen Sie, Kunden bzw. Sportler mit unterschiedlichen Trainingszielen und Leistungsvoraussetzungen bei ihrem Freihantel- und Kettlebelltraining rundum kompetent zu betreuen.**

**Das Vertrauen der Kunden in Ihre Kompetenz als Trainer verschafft Ihnen den entscheidenden Vorsprung gegenüber Ihren Mitbewerbern am Fitnessmarkt.**

**Der Lehrgang ist Bestandteil der neuen Profiquifikation „Trainer/in-A-Lizenz für Kraft- und Functional Training“. Infos: [bsa-akademie.de/kraft-functional-trainer](https://bsa-akademie.de/kraft-functional-trainer)**



## Ihre Vorteile

### Jetzt Experte werden für Freihantel- und Kettlebelltraining!

#### Neues Wissen effektiv umsetzen!

Sie erlangen umfassendes und direkt anwendbares Wissen über das effektive Trainieren mit Lang- und Kurzhanteln sowie Kettlebells.

#### Mit Plan individuelle Ziele erreichen!

Sie erfahren, wie man Trainingspläne mit Langhantel-, Kurzhantel- und Kettlebellübungen für Kunden mit unterschiedlichen Trainingszielen und Leistungsvoraussetzungen erstellt.

#### Das hat Methode!

Sie entwickeln methodische Übungsreihen zum Technikerwerb komplexer Übungen im Training mit freien Gewichten.

#### Ganz nah am Kunden sein!

Sie unterweisen Freizeit- sowie Leistungssportler in den korrekten Bewegungsablauf, korrigieren und geben Hilfestellung bei der Bewegungsausführung.

#### Neue Fähigkeiten zahlen sich aus!

Sie sind nach erfolgreichem Lehrgangsabschluss in der Lage, kompetent, souverän und vertrauensvoll mit Ihren Kunden zusammenzuarbeiten.

### Die neue Aufbauqualifikation für Fitnesstrainer auf einen Blick

<b>Abschluss</b>	Trainer/in für Freihantel- und Kettlebelltraining
<b>Anerkennung</b>	Staatlich geprüft und zugelassen, ZFU-Nr. 7338918
<b>Dauer</b>	3 Monate mit 3 Tagen Präsenzphase
<b>Gebühr</b>	898,00 EUR in einer Rate oder monatlich 164,00 EUR bei 6 Raten (gesamt: 984,00 EUR)
<b>Prüfung</b>	Lehrprobe während der Präsenzphase
<b>Vorbildung</b>	Die BSA-Qualifikation Fitnesstrainer/in-B-Lizenz oder eine vergleichbare Vorbildung wird vorausgesetzt.



Alle Lehrgangstermine und weitere Informationen unter: [bsa-akademie.de/freihantel-kettlebell-trainer](https://bsa-akademie.de/freihantel-kettlebell-trainer)



# BSA-Akademie – Ihr Bildungspartner

Die BSA-Akademie wurde 1983 mit dem Ziel gegründet, die Akzeptanz und Anerkennung der Fitness- und Gesundheitsbranche zu fördern. Sie ist mit über 180.000 Teilnehmern und mehr als 70 Lehrgängen an bundesweiten Lehrgangszentren, die nachfrageorientiert eingerichtet werden, einer der führenden Bildungsanbieter im Zukunftsmarkt Prävention, Fitness und Gesundheit.

Das Beratungsteam und das Service-Center der BSA-Akademie unterstützen Sie gerne von der Auswahl Ihrer individuellen Qualifikation über die Organisation bis hin zu Fördermöglichkeiten.

**Für eine persönliche Beratung:**  
**BSA-Beratungsteam**  
Tel.: +49 681 6855 0  
E-Mail an: [info@bsa-akademie.de](mailto:info@bsa-akademie.de)

**Bei Fragen zu Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten:**  
**BSA-Service-Center**  
Tel.: +49 681 6855 143  
E-Mail an: [info@bsa-akademie.de](mailto:info@bsa-akademie.de)

**Infomaterial anfordern**  
Fordern Sie kostenfrei und unverbindlich das Bildungsprogramm der BSA-Akademie an:

Tel.: +49 681 6855 0  
oder unter [www.bsa-akademie.de](http://www.bsa-akademie.de)

