



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

