

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

