

# 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.

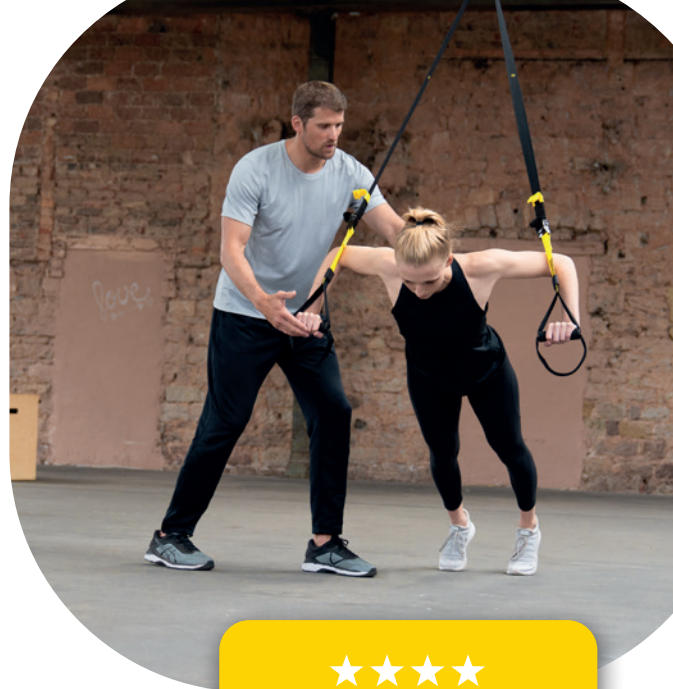
## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

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

