

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

