



# TRAINER/IN FÜR FITNESSTRAINING IN DER KREBSNACHSORGE

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert zur Planung und Durchführung von Fitnesstraining mit ehemaligen Krebsbetroffenen nach Abschluss der Therapie. Sie sind in der Lage, unter Berücksichtigung der individuellen Situation ihrer Kunden Trainingsziele zu definieren, Fitnesstraining zu planen und zu betreuen. Sie kennen wesentliche medizinische Grundlagen zu den häufigsten Krebserkrankungen, Therapien, Nebenwirkungen und Spätfolgen. Von grundlegenden medizinischen Informationen können die Teilnehmer einen Transfer zur praktischen Trainingsgestaltung herstellen. Sie wissen, wann Kunden nicht trainieren dürfen und was beim Training zu beachten ist. Ihre Kunden fühlen sich dadurch sicher und kompetent betreut.

★★★★★  
**Aufbauqualifikation**

vor Ort

digital

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Medizinische Grundlagen
  - Definition und Häufigkeit von Krebserkrankungen
  - Risikofaktoren und Krebsentstehung
  - Krebstherapien, Nebenwirkungen und Spätfolgen
  - Arztbriefe und onkologische Fachbegriffe
2. Effekte von gesundheitsorientiertem Training mit ehemaligen Krebsbetroffenen
  - Effekte auf psychosozialer Ebene
  - Effekte auf körperlicher Ebene
  - Stellenwert von körperlichem Training
3. Gestaltung von Fitnesstraining mit ehemaligen Krebsbetroffenen
  - Aktuelle Leitlinien und Empfehlungen
  - Sicherheitsaspekte
  - Transfer von medizinischen Informationen in die Trainingspraxis
  - Erstgespräch, Eingangsdiagnostik
  - Individuelle Zieldefinition
  - Trainingsplanung unter Berücksichtigung individueller Besonderheiten
  - Möglichkeiten der Trainingssteuerung und Trainingserfolgskontrolle
  - Besonderheiten bei der Trainingsbetreuung

4. Fallbeispiele

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Trainer, die bereits über Grundlagenwissen im Bereich Fitnesstraining verfügen und darauf aufbauend die Fachkompetenz zur Planung und Durchführung von gesundheitsorientiertem Fitnesstraining mit ehemaligen Krebsbetroffenen nach Abschluss der Therapie erwerben 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 Cardiofitness
- Gesundheitstrainer/in
- Trainer/in für Sportrehabilitation



### DAUER

3 Monate mit  
2 Tagen Präsenzphase



### ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7299315



### PRÜFUNG

**Zulassung**  
Teilnahme an der  
Präsenzphase

### Art

vor Ort: Präsentation  
digital: Fallbeispielbearbeitung



### 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

