



**JETZT EXPERTE WERDEN FÜR FUNCTIONAL TRAINING!**



**NEU** Trainer/in-A-Lizenz Kraft- und Functional Training

**NEU** Trainer/in für Freihantel- und Kettlebelltraining

**NEU** Trainer/in für Körpergewichts- und Schlingentraining



## Intensiv. Effektiv. Funktionell.

### **Krafttraining – klassisch orientiert, vielfältig interpretiert**

Seit den Anfängen spielt Krafttraining eine zentrale Rolle im Fitnessstraining von Freizeitsportlern und auch im Athletiktraining von Leistungssportlern. Abhängig vom jeweiligen Ziel und Leistungslevel nutzen Sportler die vielfältigen Trainingsformen: vom Training mit dem eigenen Körpergewicht über das Training an geführten Krafttrainingsmaschinen bis hin zum Training mit freien Gewichten oder Seilzügen.

### **Functional Training – vom Trend zum Trainingskonzept der Zukunft**

Functional Training hat sich in den letzten Jahren zu einem der größten Fitnessrends und zum Schlagwort der Branche entwickelt. Typisch für das athletische und sportartübergreifende Krafttraining ist, dass mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht werden. Funktionelles Training ist optimal geeignet, die persönliche Leistungsfähigkeit zu steigern – und das mit wachsender Begeisterung sowohl bei den Trainierenden als auch bei Trainern.

### **Bewegungsabläufe optimieren, Muskelgruppen stärken, Schwächen beheben**

In der Krafttrainingspraxis stehen Trainer grundsätzlich vor der Herausforderung, den Trainingszielen ihrer Sportler sowie deren stark unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen gerecht zu werden. Dies gilt insbesondere dann, wenn es um die Anleitung von komplexen mehrgelenkigen Krafttrainingsübungen im Functional Training geht.

*Gefragt sind qualifizierte Trainer, die in der Lage sind, ihre Kunden – vom Freizeit- bis zum Profisportler – individuell und kompetent zu betreuen, sodass einerseits das Kraft- und Functional Training möglichst effektiv und andererseits maximal sicher für die Sportler ist.*

**Functional Training ist die perfekte Kombination aus Beweglichkeit, Kraft und Schnelligkeit und damit eine der effektivsten Trainingsformen im Fitnesssport. Qualifizieren Sie sich mit den Lehrgängen der BSA-Akademie zum Experten für Kraft- und Functional Training und verschaffen Sie sich den entscheidenden Vorteil gegenüber anderen Trainern.**

## Fit in Kraft- und Functional Training – mit den Qualifikationen der BSA-Akademie



### Trainer/in-A-Lizenz Kraft- und Functional Training

★★★★ Profiqualifikation

In der Profiqualifikation „Trainer/in-A-Lizenz Kraft- und Functional Training“ sind enthalten:



### Fitnesstrainer/in- B-Lizenz

★★ Basisqualifikation



### Trainer/in für gerätegestütztes Krafttraining

★★★ Aufbauqualifikation



### Trainer/in für Freihantel- und Kettlebelltraining

★★★ Aufbauqualifikation



### Trainer/in für Körpergewichts- und Schlingentraining

★★★ Aufbauqualifikation

Sie interessieren sich darüber hinaus für sportartübergreifendes Athletiktraining?  
Dann empfehlen wir Ihnen die Profiqualifikation „Athletiktrainer/in-A-Lizenz“.

Das Beratungsteam der BSA-Akademie unterstützt Sie gerne bei der Auswahl Ihrer  
individuellen Qualifikation: Tel.: +49 681 6855 0, E-Mail: [info@bsa-akademie.de](mailto:info@bsa-akademie.de)

# TRAINER FÜR FREIHANTEL- UND KETTLEBELLTRAINING

NEU

Verschaffen Sie sich einen Wissensvorsprung und erwerben Sie fundierte Kenntnisse, um Kunden vom Freizeit- bis zum Leistungssportler ein effektives und sicheres Langhantel-, Kurzhantel- und Kettlebelltraining zu ermöglichen.

☆☆☆ **Aufbauqualifikation**



## Trainer-Know-how ist Ihre stärkste Ressource

In diesem Lehrgang eignen Sie sich umfassendes und direkt anwendbares Wissen über das effektive Trainieren mit Lang- und Kurzhanteln sowie Kettlebells an. Sie erfahren zum Beispiel, wie Sie Trainingspläne mit Langhantel-, Kurzhantel- und Kettlebellübungen für Kunden mit unterschiedlichen Trainingszielen und Leistungsvoraussetzungen erstellen. Darüber hinaus entwickeln Sie methodische Übungsreihen zum Technikerwerb komplexer Übungen im Training mit freien Gewichten. Sie lernen auch, Freizeit- sowie Leistungssportler in den korrekten Bewegungsablauf zu unterweisen, zu korrigieren und Hilfestellung bei der Bewegungsausführung zu geben. Nach erfolgreicher Teilnahme sind Sie in der Lage, kompetent, souverän und vertrauensvoll mit Ihren Kunden zusammenzuarbeiten.

## Der Lehrgang ist die ideale Qualifikation, wenn Sie ...

- Personal Trainer oder Fitnesstrainer sind und über eine grundlegende Qualifikation im Krafttraining verfügen
- Ihr Wissen und Können im Functional Training, speziell im Freihantel- und Kettlebelltraining, vertiefen und ausweiten möchten
- Ihre Kunden mit besonders effektiven und effizienten funktionellen Trainingsformen auf ein höheres Leistungslevel bringen wollen

## Trainer/in für Freihantel- und Kettlebelltraining

Dieser Lehrgang ist Bestandteil der Profiquifikation „Trainer/in-A-Lizenz Kraft- und Functional Training“.

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Abschluss</b>     | Trainer/in für Freihantel- und Kettlebelltraining   |
| <b>Anerkennung</b>   | Staatlich geprüft und zugelassen, ZFU-Nr. 7338918   |
| <b>Dauer</b>         | 3 Monate mit 3 Tagen Präsenzphase   |
| <b>Gebühr</b>        | 898,00 EUR in einer Rate oder monatlich 164,00 EUR bei 6 Raten (gesamt: 984,00 EUR)   |
| <b>Vorteilspreis</b> | <b>20 % Preisermäßigung bei gleichzeitiger Buchung des Lehrgangs „Trainer/in für Körpergewichts- u. Schlingentraining“ (gesamt: 1.796 EUR, abzgl. 20 % = 1.436 EUR)</b> |
| <b>Prüfung</b>       | Lehrprobe während der Präsenzphase  |
| <b>Vorbildung</b>    | Die BSA-Qualifikation „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird vorausgesetzt.   |



Alle Lehrgangstermine und weitere Informationen unter:  
[bsa-akademie.de/tfkt](https://bsa-akademie.de/tfkt)

**NEU**

# TRAINER FÜR KÖRPERGEWICHTS- UND SCHLINGENTRAINING

Mit dieser Qualifikation sichern Sie sich unschlagbare Wettbewerbsvorteile, wenn es darum geht, Ihre Kunden mit unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen im Körpergewichts- und Schlingentraining jederzeit fachkundig zu betreuen.

★★★ **Aufbauqualifikation**

## Mit Kernkompetenz im harten Trainergeschäft punkten

Als Teilnehmer im Lehrgang erfahren Sie, wie Sie Freizeit- und Leistungssportler mit unterschiedlichsten Trainingszielen und Leistungsvoraussetzungen qualifiziert im Körpergewichts- und Schlingentraining betreuen. Sie haben die Möglichkeit, vielseitige und direkt umsetzbare Kenntnisse über das Training mit dem eigenen Körpergewicht und das Schlingentraining zu erwerben. Sie konzipieren u. a. individuelle Trainingspläne und unterstützen Ihre Kunden durch zielführende Übungsunterweisungen und Fehlerkorrekturen beim Technikerwerb der Körpergewichts- und Schlingenübungen. Das Vertrauen der Kunden in Ihre Trainerkompetenz nach erfolgreicher Lehrgangsteilnahme verschafft Ihnen den entscheidenden Vorsprung gegenüber ihren Mitbewerbern im Fitnessmarkt.

## Der Lehrgang ist die ideale Qualifikation, wenn Sie ...

- Personal Trainer oder Fitnesstrainer sind und über eine grundlegende Qualifikation im Krafttraining verfügen
- Ihre Fertigkeiten im Functional Training, speziell im Körpergewichts- und Schlingentraining, vertiefen und ausweiten möchten
- Ihre Kunden mit besonders effektiven und effizienten funktionellen Trainingsformen auf ein höheres Leistungslevel bringen wollen

## Trainer/in für Körpergewichts- und Schlingentraining

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Abschluss</b>     | Trainer/in für Körpergewichts- und Schlingentraining  |
| <b>Anerkennung</b>   | Staatlich geprüft und zugelassen, ZFU-Nr. 7345419   |
| <b>Dauer</b>         | 3 Monate mit 3 Tagen Präsenzphase   |
| <b>Gebühr</b>        | 898,00 EUR in einer Rate oder monatlich 164,00 EUR bei 6 Raten (gesamt: 984,00 EUR)   |
| <b>Vorteilspreis</b> | <b>20 % Preisermäßigung bei gleichzeitiger Buchung des Lehrgangs „Trainer/in für Freihantel- und Kettlebelltraining“ (gesamt: 1.796 EUR, abzgl. 20 % = 1.436 EUR)</b> |
| <b>Prüfung</b>       | Lehrprobe während der Präsenzphase  |
| <b>Vorbildung</b>    | Die BSA-Qualifikation „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird vorausgesetzt.   |



Dieser Lehrgang ist Bestandteil der Profiqualfikation „Trainer/in-A-Lizenz Kraft- und Functional Training“.

Alle Lehrgangstermine und weitere Informationen unter:  
[bsa-akademie.de/kust](http://bsa-akademie.de/kust)

# TRAINER-A-LIZENZ KRAFT- UND FUNCTIONAL TRAINING

NEU

Funktionelles Krafttraining zählt zu den effektivsten Trainingsformen im Fitnesssport. Qualifizieren Sie sich zum Experten für Kraft- und Functional Training und verschaffen Sie sich damit den entscheidenden Vorsprung gegenüber anderen Trainern.

★★★★★ Profiqualifikation



## Einfach mehrfach effektiv und leistungsstark

Funktionelles Krafttraining, egal ob an Maschinen, mit freien Gewichten, an Seilzügen oder mit dem eigenen Körpergewicht, gehört zu den effektivsten und effizientesten Trainingsformen zum Erreichen unterschiedlicher Trainingsziele im Fitnesssport. Insbesondere komplexe mehrgelenkige Kraftübungen (Functional Training) unterstützen die Kraftentwicklung und fördern die Körperstabilisation. Krafttraining kann aber nur dann wirklich effektiv sein, wenn es korrekt und regelmäßig durchgeführt wird.

**Gefragt sind qualifizierte Trainer, die in der Lage sind, ihren Kunden ein individuell abgestimmtes, effektives und sicheres funktionelles Krafttraining zu ermöglichen.**

**Als Teilnehmer dieses Lehrgangs lernen Sie, sowohl Freizeit- als auch Leistungssportler mit unterschiedlichen Trainingszielen und Leistungsvoraussetzungen bei ihrem funktionellen Krafttraining kompetent zu betreuen.**

## Der Lehrgang ist die ideale Qualifikation, wenn Sie ...

- über eigene praktische Erfahrungen im klassischen Krafttraining verfügen
- Ihre Kompetenzen im funktionellen Krafttraining vertiefen und ausweiten wollen
- sich zum Experten für Kraft- und Functional Training qualifizieren möchten

## Trainerwissen auf den Punkt gebracht

Die Profiqualifikation „Trainer/in-A-Lizenz Kraft- und Functional Training“ besteht aus den folgenden Einzellehrgängen\*:



Fitnesstrainer/in-  
B-Lizenz

★★ Basisqualifikation



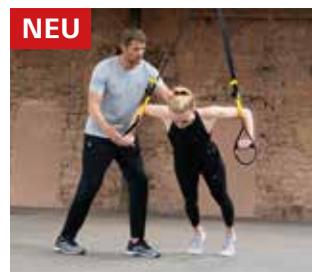
Trainer/in für  
gerätegestütztes  
Krafttraining

★★★ Aufbauqualifikation



Trainer/in  
für Freihantel- u.  
Kettlebelltraining

★★★ Aufbauqualifikation



Trainer/in für  
Körpergewichts- u.  
Schlingentraining

★★★ Aufbauqualifikation



## Jetzt Profi werden für Kraft- und Functional Training!

### Mehr Wissen – stärkere Leistung

Sie erlangen umfassendes und direkt anwendbares Wissen zum Krafttraining an Maschinen, an Seilzügen, am Schlingentrainer, mit freien Gewichten und Kettlebells oder mit dem eigenen Körpergewicht.

### Kraftvoll voran – durch Training mit Plan

Sie erfahren, wie individuell abgestimmte und auf die jeweiligen Trainingsziele der Kunden ausgerichtete Krafttrainingspläne mit unterschiedlichen Trainingsformen erstellt werden.

### Komplex – aber nicht kompliziert

Sie entwickeln methodische Übungsreihen zum Technikerwerb komplexer funktioneller Kraftübungen mit unterschiedlichen Trainingsmitteln.

### Vertrauen ist gut – Kontrolle ist besser

Sie unterweisen Ihre Kunden in den korrekten Bewegungsablauf der Kraftübungen, korrigieren Fehler und geben Hilfestellung bei der Bewegungsausführung.

### Gut gemacht!

Das schönste Lob kommt von Ihren Kunden. Und zufriedene Kunden sind Kunden, die auch gerne weiterempfehlen – beste Voraussetzungen also, um sich mit Functional-Training-Kompetenz in der Branche einen Namen zu machen.

## Trainer/in-A-Lizenz Kraft- und Functional Training

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Abschluss</b>   | Trainer/in-A-Lizenz Kraft- und Functional Training  |
| <b>Anerkennung</b> | Staatlich geprüft und zugelassen, ZFU-Nr. 7345019   |
| <b>Dauer</b>       | 9 Monate mit 13 Tagen Präsenzphase,<br>1 Tag Abschlussprüfung Fitnesstrainer/in-B-Lizenz  |
| <b>Gebühr</b>      | Gebühr: 2.996,00 EUR in 4 Raten zu je 749,00 EUR oder<br>monatlich 266,00 EUR bei 12 Raten (gesamt: 3.192,00 EUR)<br>Der Lehrgang beinhaltet vier Einzelqualifikationen.* |
| <b>Prüfung</b>     | Prüfungsleistungen der Einzellehrgänge  |
| <b>Vorbildung</b>  | Einschlägige, eigene praktische Erfahrungen im Krafttraining  |



Die neue Profiqualfikation  
in Kraft- und  
Functional Training.

Alle Lehrgangstermine und weitere Informationen unter:  
[bsa-akademie.de/akft](https://bsa-akademie.de/akft)



# BSA-Akademie – Ihr Bildungspartner

Die BSA-Akademie wurde 1983 mit dem Ziel gegründet, die Akzeptanz und Anerkennung der Fitness- und Gesundheitsbranche zu fördern. Sie ist mit über 200.000 Teilnehmern und mehr als 70 Lehrgängen an bundesweiten Lehrgangszentren, die nachfrageorientiert eingerichtet werden, einer der führenden Bildungsanbieter im Zukunftsmarkt Prävention, Fitness und Gesundheit.

Das Beratungsteam und das Service-Center der BSA-Akademie unterstützen Sie gerne von der Auswahl Ihrer individuellen Qualifikation über die Organisation bis hin zu Fördermöglichkeiten.

#### Für eine persönliche Beratung:

**BSA-Beratungsteam**

**Tel.: +49 681 6855 0**

**E-Mail: [info@bsa-akademie.de](mailto:info@bsa-akademie.de)**

#### Bei Fragen zu Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten:

**BSA-Service-Center**

**Tel.: +49 681 6855 143**

**E-Mail: [info@bsa-akademie.de](mailto:info@bsa-akademie.de)**



#### Infomaterial anfordern

Fordern Sie kostenfrei und unverbindlich das Bildungsprogramm der BSA-Akademie an:

**Tel.: +49 681 6855 0**

**oder unter [www.bsa-akademie.de](http://www.bsa-akademie.de)**

