



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

Sie entwickeln Programme für das Kraft- und Functional Training, konzipieren methodische Übungsreihen zum Technikerwerb komplexer Bewegungsabläufe, führen Übungsunterweisungen durch, korrigieren Bewegungsfehler und geben Hilfestellungen bei der Ausführung.

 vor Ort  digital

★★★★★ Profiqualifikation

### Ziel

Der Lehrgang „Trainer/in-A-Lizenz Kraft- und Functional Training“ qualifiziert die Teilnehmer, Kunden mit unterschiedlichen Trainingszielen und Leistungsvoraussetzungen bei der Planung und Umsetzung des Kraft- und Functional Trainings kompetent zu betreuen, sodass das Training möglichst effektiv und sicher ist.

### Berufliche Qualifikationsstufe

Fernstudien-DQR-Stufe 5; Profiqualifikation  
Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

### Zielgruppe/Vorbildung

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten, die nach einer umfassenden Qualifikation im Bereich Kraft- und Functional Training suchen, die eine Betreuung sowohl von Fitnesskunden als auch von leistungsambitionierten Sportlern ermöglicht.

Für diesen Lehrgang wird eigene praktische Erfahrung im Fitnesstraining dringend empfohlen.

### Hinweis

Der Lehrgang kombiniert die Qualifikationen „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“, Trainer/in für gerätegestütztes Krafttraining“, Trainer/in für Freihantel- und Kettlebelltraining“ und „Trainer/in für Körpergewichts- und Schlingentraining“.

### Beschreibung

Krafttraining nimmt eine zentrale Rolle im Fitnesstraining sowie im Athletiktraining ein. Dementsprechend unterschiedlich sind die Trainingsziele der Sportler und deren individuellen Leistungsvoraussetzungen. Für ein zielgruppenorientiertes Krafttraining gibt es eine Vielzahl an Trainingsformen. Darüber hinaus wird im Kontext eines funktionellen Trainings („Functional Training“) mit komplexen mehrgelenkigen Bewegungsformen trainiert. Neben der großen Anzahl an Trainingsformen gibt es zudem viele unterschiedliche Ansätze und Empfehlungen zur Trainingsmethodik, Periodisierung und Belastungssteuerung im Krafttraining. Trainer stehen vor der Herausforderung, den unterschiedlichen Trainingszielen ihrer Kunden sowie deren Leistungsvoraussetzungen bei der Planung und Umsetzung des Krafttrainings gerecht zu werden, insbesondere wenn im Kontext des Functional Trainings komplexe Übungen umgesetzt werden. Daher besteht ein Bedarf an Trainern, die in der Lage sind, Kunden mit unterschiedlichen Trainingszielen und Leistungsvoraussetzungen bei der Planung und Umsetzung des Kraft- und Functional Trainings qualifiziert zu betreuen.

### Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

- Athletiktrainer/in-A-Lizenz
- Fitnesstrainer/in-A-Lizenz

### Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter [bsa-akademie.de](http://bsa-akademie.de).)

1. Inhalte Fitnesstrainer/in-B-Lizenz
2. Inhalte Trainer/in für gerätegestütztes Krafttraining
3. Inhalte Trainer/in für Freihantel- und Kettlebelltraining
4. Inhalte Trainer/in für Körpergewichts- und Schlingentraining



### Abschluss

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

### Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen  
ZFU-Nr. 7345019

### Dauer

9 Monate mit 13 Tagen Präsenzphase  
1 Tag Abschlussprüfung „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“

### Gebühr

- 3.176,00 EUR, in 4 Raten zu je 794,00 EUR
- oder monatlich 281,00 EUR  
in 12 Raten; gesamt: 3.372,00 EUR

**Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 146)**  
**Förderung möglich (Seite 146)**

### Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



### Prüfung

#### Zulassung

Teilnahme an den Präsenzphasen

#### Art

Prüfungsleistungen der Einzellehrgänge