

ATHLETIKTRAINER/IN LEISTUNGSSPORT

ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer, mithilfe des Phasenmodells des Athletiktrainings Trainingsmaßnahmen zur Korrektur von Bewegungs-, Stabilitäts- und Mobilitätsdefiziten, Trainingsmaßnahmen zur Verbesserung der funktionellen Belastbarkeit sowie zur Verbesserung der funktionellen Leistungsfähigkeit bei komplexen Bewegungshandlungen in das sportartübergreifende Athletiktraining sowie in die Wettkampfperiodisierung einer Sportart zu integrieren. Die Teilnehmer sind in der Lage, Programme für ein Athletiktraining im Leistungssportlichen Kontext unterschiedlicher Sportarten zu entwickeln.

ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Trainer in Sportvereinen/-verbänden, die ihre Kompetenzen im Athletiktraining des Leistungs- und Hochleistungssports ausweiten möchten sowie an Fitnesstrainer/Personal Trainer, die professionell mit Leistungssportlern arbeiten wollen.

Die BSA-Qualifikation „Athletiktrainer/in“ ist Voraussetzung für die Teilnahme.

HINWEIS

Nach erfolgreichem Abschluss dieses Lehrgangs und des Lehrgangs „Athletiktrainer/in“ als Ergänzung zu „Lehrer/in für Fitness“ erhält der Teilnehmer zusätzlich den Abschluss „Athletiktrainer/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

- Lehrer/in für präventives und rehabilitatives Training



★★★★
Aufbauqualifikation

📍 vor Ort

💻 digital

INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Handlungsfeld Leistungssport
 - Begriffsbestimmungen
 - Trainingstheoretische Grundlagen
2. Das Phasenmodell des Athletiktrainings
 - Systematik der Phasen
 - Integration in die Wettkampfperiodisierung
3. Korrektur von Bewegungsdefiziten
 - Ursachen
 - Korrekturübungen
4. Trainingsprogramme
 - Beinachsenstabilität
 - Schulterstabilität
 - Rumpfstabilität und -mobilität
5. Trainingsprogramme (Basis- und Leistungstraining)
 - Komplexe Druck-, Zug-, Schlag- und Wurfleistungen
 - Sprungleistungen
 - Sprintleistungen
6. Crosstraining
 - Grundlagen
 - Trainingsprogramme
7. Übertraining und Regeneration
 - Übertrainingssymptome und Gegenmaßnahmen
 - Mehrdimensionales Dehnen
 - Myofasziale Entspannung



DAUER

3 Monate mit
3 Tagen Präsenzphase



ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und
zugelassen ZFU-Nr. 7307516



PRÜFUNG

Zulassung

Teilnahme an der
Präsenzphase

Art

vor Ort: Präsentation
digital: Präsentation 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

