



Also available
in English  digital
bsa-akademie.de/fitben 

Fitnesstrainer/in-B-Lizenz

Sie führen alle Maßnahmen der Trainingssteuerung im Individualtraining inklusive der Planung eines fitnessorientierten Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstrainings durch. Sie betreuen Kunden mit unterschiedlichen Trainingszielen und Leistungsvoraussetzungen kompetent und professionell.

EMS und Fitness/
Individualtraining

 vor Ort  digital

☆☆☆ Basisqualifikation

Ziel

Der Lehrgang „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ qualifiziert die Teilnehmer zur Planung und Durchführung eines fitnessorientierten Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstrainings unter Beachtung der Anforderungen an eine optimale Trainingssteuerung im Fitnesstraining. Die Lehrgangsteilnehmer sind in der Lage, individuelle Trainingspläne zu erstellen, die Fitnesskunden in die Planungsschritte und Übungen des Trainingsplans einzuweisen sowie bei Bedarf zu korrigieren. Ergänzend zu den Qualifikationen im Trainingsbereich werden sie qualifiziert, Empfehlungen zu einer bedarfsgerechten Ernährung auszusprechen. Mit diesen umfassenden Kenntnissen sind die Lehrgangsteilnehmer in der Lage, Kunden, die ein gesundheitsorientiertes Fitnesstraining betreiben, gezielt zu beraten und zu betreuen.

Berufliche Qualifikationsstufe

Fernstudien-DQR-Stufe 3; Basisqualifikation
Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

Zielgruppe/Vorbildung

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten, die eine Basisqualifikation mit fundamentalen Kenntnissen und Fähigkeiten zur gezielten Steuerung eines fitnessorientierten Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstrainings absolvieren oder ihr eigenes Training optimieren wollen. Für die Teilnahme an diesem Lehrgang wird eigene praktische Erfahrung im Fitnesstraining dringend empfohlen.

Beschreibung

In vielen Fitness- und Freizeitunternehmen stellt der Trainingsbereich nach wie vor das Kernstück des Angebotes dar. Dieser Trainingsbereich hat sich im Laufe der Jahre jedoch stark gewandelt. Während in den Gründerzeiten der Fitnessbranche klassisches Bodybuilding das primäre Ziel der Kunden war, werden die Fitnesstrainer heute mit äußerst vielfältigen Kundenwünschen und Nachfragen konfrontiert. Umfangreiche trainingswissenschaftliche, sportmedizinische sowie sportpädagogische Anforderungen werden heute an die im Trainingsbereich eines Fitness- und Freizeitunternehmens arbeitenden Personen gestellt. Der Lehrgang „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ befähigt die Lehrgangsteilnehmer, ihnen anvertraute Kunden beim individuellen Fitnesstraining fachlich kompetent und professionell zu betreuen. Die Inhalte des Lehrgangs orientieren sich an aktuellen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen und vermitteln ein breites Basiswissen aus den Bereichen Trainingslehre, Sportmedizin, Gerätehandling sowie flankierendes Basiswissen im Bereich Ernährung. Der Lehrgang ist die Basis für alle weiterqualifizierenden Lehrgänge im Bereich Fitness-/Individualtraining.

Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

- Lehrer/in für Fitness
- Lehrer/in für präventives und rehabilitatives Training
- Fitnesstrainer/in-A-Lizenz
- Athletiktrainer/in-A-Lizenz

Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter bsa-akademie.de.)

1. Grundlagen der Trainingslehre
 - Motorische Fähigkeiten
 - Anpassungen durch Training
 - Trainingsprinzipien
2. Trainingssteuerung im Fitnesstraining
 - Aufgaben der Trainingssteuerung
 - Fünf-Stufen-Modell der Trainingssteuerung
3. Aufbau einer Trainingseinheit
 - Ziele und Inhalte des Auf- und Abwärmens
 - Gestaltung des Hauptteils einer Einheit
4. Angewandte Trainingslehre
 - Grundlagen des Krafttrainings
 - Grundlagen des Ausdauertrainings
 - Grundlagen des Beweglichkeitstrainings
5. Gerätehandling/Übungsunterweisung
 - Didaktisch-methodischer Ablauf einer Übungsunterweisung
 - Maßnahmen zur Bewegungskorrektur
6. Grundlagen der Anatomie/Physiologie
 - Aktives und passives Bewegungssystem
 - Herz-Kreislauf-System
 - Energiestoffwechsel
7. Ernährungsphysiologische Grundlagen
 - Zufuhrempfehlungen Makro- und Mikronährstoffe
 - Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr

Abschluss

Fitnesstrainer/in-B-Lizenz

Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen
ZFU-Nr. 622487

Dauer

6 Monate mit 4 Tagen Präsenzphase
1 Tag Prüfung



Gebühr

- 1.398,00 EUR; in 2 Raten zu je 699,00 EUR
- oder monatlich 170,00 EUR in 9 Raten; gesamt: 1.530,00 EUR

Preisvorteil nutzen: bis zu 20 %

Förderung möglich

Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



Prüfung

Zulassung

Teilnahme an der Präsenzphase

Art

vor Ort: Schriftliche und praktisch-mündliche Prüfung

Note

The course „Basic Fitness Trainer“ is also available in English (digital):
bsa-akademie.de/fitben