
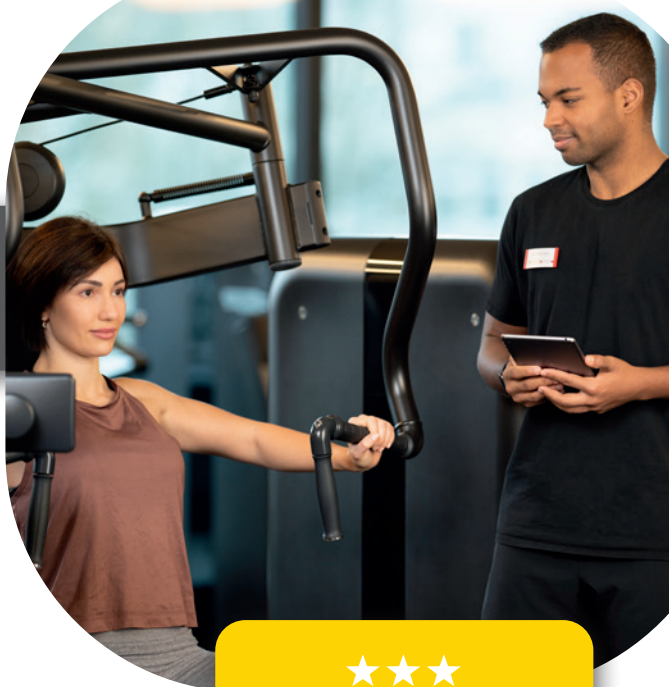


FITNESSTRAINER/IN-B-LIZENZ

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



ZIEL

Der Lehrgang 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 Fitnessstraining betreiben, gezielt zu beraten und zu betreuen.

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 Fitnessstraining dringend empfohlen.


BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 3; Basisqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN


- Lehrer/in für Fitness
- Fitnesstrainer/in-A-Lizenz
- Athletiktrainer/in-A-Lizenz

 **DAUER**
6 Monate mit
4 Tagen Lehrveranstaltung
1 Tag Prüfung

 **ANERKENNUNG**
Staatlich geprüft und zugelassen
ZFU-Nr. 622487




 **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

 **PRÜFUNG**
Zulassung
Teilnahme an der
Lehrveranstaltung

Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 134)
Förderung möglich (Seite 135)

Art
Ausschließlich vor Ort:
Schriftliche und
praktisch-mündliche Prüfung

 **START**
Jederzeit möglich

 **INFOS/ANMELDUNG**
QR-Code scannen



★ ★ ★
Basisqualifikation

 vor Ort

 digital

INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Grundlagen der Trainingslehre
 - Motorische Fähigkeiten
 - Anpassungen durch Training
 - Trainingsprinzipien
2. Trainingssteuerung im Fitnessstraining
 - 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