

Fitnesstrainer/in-A-Lizenz

Sie betreuen Fitnesssportler mit unterschiedlichen Trainingszielen, Gesundheitssportler mit eingeschränkter Belastbarkeit, Kunden nach Abschluss einer orthopädisch-traumatologischen Heilbehandlung sowie Athleten, die ein leistungsorientiertes Muskelaufbautraining betreiben.

★★★★★ Profiqualifikation

vor Ort digital



Ziel

Der Lehrgang „Fitnesstrainer/in-A-Lizenz“ qualifiziert die Teilnehmer zu einer umfassenden Betreuung von Fitness- und Gesundheitssportlern sowie von Athleten mit der Zielsetzung eines leistungsorientierten Muskelaufbautrainings. Die Teilnehmer des Lehrgangs sind in der Lage, alle Maßnahmen einer differenzierten Trainingssteuerung im Fitness- und Gesundheitsport zu planen und durchzuführen. Sie analysieren das Ernährungsverhalten ihrer Kunden und sprechen gezielte Empfehlungen zur Optimierung der individuellen Ernährung aus.

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 Fitnessbereich suchen, die eine Betreuung sowohl von Fitness- und Gesundheitssportlern als auch von leistungsambitionierten Athleten ermöglicht.

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

Hinweis

Der Lehrgang kombiniert die Qualifikationen „Lehrer/in für Fitness“ und „Leistungssport Body-Trainer/in“.

Beschreibung

Die Qualifikation „Fitnesstrainer/in-A-Lizenz“ befähigt zur professionellen Betreuung unterschiedlichster Zielgruppen im Fitnesstraining. Neben fundierten sportmedizinischen, trainingstheoretischen, ernährungswissenschaftlichen und sportpraktischen Inhalten werden auch grundlegende sportpädagogische Fachkenntnisse geschult. Die Teilnehmer erwerben die notwendigen Kompetenzen, um eine professionelle und umfassende Trainingssteuerung für Fitness- und Gesundheitssportler sowie für leistungsambitionierte Athleten zu planen und durchzuführen. Neben theoretischen und praktischen Inhalten zum Prozess der differenzierten Trainingssteuerung im Fitness-, Gesundheits- und Leistungssport sowie in der Sportrehabilitation vermittelt der Lehrgang spezifisches Wissen und praktische Fähigkeiten zu verschiedenen leistungs- und funktionsdiagnostischen Testverfahren, Trainingsmethoden und Periodisierungsstrategien sowie ein reichhaltiges Übungsrepertoire. Darüber hinaus werden ernährungsphysiologische Grundlagen sowie Strategien zur sinnvollen Gewichtsreduktion behandelt. Der Lehrgang „Fitnesstrainer/in-A-Lizenz“ setzt sich aus den rechts aufgeführten Einzellehrgängen zusammen.

Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

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

Inhalte

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

1. Fitnesstrainer/in-B-Lizenz
2. Ernährungstrainer/in-B-Lizenz
3. Trainer/in für Cardiofitness
4. Trainer/in für gerätegestütztes Krafttraining
5. Gesundheitstrainer/in
6. Trainer/in für Sportrehabilitation
7. Leistungssport Body-Trainer/in



Abschluss

Fitnesstrainer/in-A-Lizenz

Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen
ZFU-Nr. 729092

Dauer

9 Monate mit 22 Tagen Präsenzphase
1 Tag Abschlussprüfung „Lehrer/in für Fitness“

Gebühr

- 4.996,00 EUR; in 4 Raten zu je 1.249,00 EUR
- oder monatlich 432,00 EUR in 12 Raten; gesamt: 5.184,00 EUR

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

Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



Prüfung

Zulassung

- Teilnahme an den Präsenzphasen
- 1 Prüfungsleistung der Basisqualifikationen
- 2 Prüfungsleistungen der Aufbauqualifikationen

Art

- Prüfungsleistung „Lehrer/in für Fitness“
- Prüfungsleistung „Leistungssport Body-Trainer/in“