



GESUNDHEITSTRAINER/IN

ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer zur Planung und Durchführung präventivorientierter Trainingsprogramme für Kunden mit eingeschränkter Belastbarkeit. Die Teilnehmer sind in der Lage, eine spezifische Kundenanamnese zur Erfassung der individuellen Trainingsvoraussetzungen durchzuführen, geeignete Verfahren zur Testung der motorischen Leistungsfähigkeit auszuwählen und durchzuführen sowie auf der Basis der ermittelten Daten kurz-, mittel- und langfristige Trainingspläne für ein gesundheitsorientiertes Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining unter Berücksichtigung der individuellen Einschränkungen zu erstellen. Sie empfehlen ihren Kunden gezielte aktive und passive Maßnahmen zur Förderung der Regeneration.

★★★★★
Aufbauqualifikation

vor Ort

digital

INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Grundlagen des Gesundheitssports
 - Prävention
 - Spezifität des Gesundheitssports
2. Trainingssteuerung im Gesundheitssport
 - Stufenmodell der Trainingssteuerung
 - Differenzierte Diagnose
3. Trainingsplanung im Gesundheitssport
 - Krafttraining
 - Ausdauertraining
 - Beweglichkeitstraining
 - Koordinationstraining
4. Gesundheitssport zur Vorbeugung internistischer Risikofaktoren und Erkrankungen
 - Metabolisches Syndrom
 - Übergewicht und Adipositas
 - Arterielle Hypertonie
 - Diabetes mellitus
 - Fettstoffwechselstörungen
5. Gesundheitssport zur Vorbeugung orthopädischer Beeinträchtigungen
 - Muskuläre Dysbalancen
 - Unspezifische Rückenbeschwerden
 - Osteoporose
6. Gesundheitssport und Regeneration
 - Aktive Regenerationsmaßnahmen
 - Passive Regenerationsmaßnahmen

ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten, die ihre Kompetenzen im präventiv-orientierten Training zur Vorbeugung internistischer und orthopädischer Risikofaktoren ausweiten und vertiefen wollen.

Die BSA-Basisqualifikation „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird empfohlen.

BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation

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

EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Trainer/in für präventives Rückentraining
- Kursleiter/in Osteoporoseprävention
- Kursleiter/in Rückenschule



DAUER

3 Monate mit
3 Tagen Präsenzphase



ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und
zugelassen ZFU-Nr. 764797



PRÜFUNG

Zulassung
Teilnahme an der
Präsenzphase

Art
vor Ort: Klausur
digital: Klausur



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

