

# Lehrer/in für präventives und rehabilitatives Training

Sie betreuen Kunden mit präventiven oder rehabilitativen Trainingszielen. Sie erstellen Trainingspläne für gesundheitsorientiertes Kraft-/Ausdauertraining sowie Trainingsprogramme bei internistischen oder orthopädischen Problemstellungen nach Abschluss einer med. Heilbehandlung.

★★★★★ Profiqualifikation

## Ziel

Der Lehrgang „Lehrer/in für präventives und rehabilitatives Training“ qualifiziert die Teilnehmer zur umfassenden Trainingsbetreuung von Fitnesskunden mit primär präventiv- oder rehabilitativ-orientierten Trainingszielen. Die Lehrgangsteilnehmer sind in der Lage, eine zielgruppenspezifische Trainingssteuerung für ein gesundheitsorientiertes Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining sowie eine differenzierte Trainingssteuerung bei internistischen oder orthopädischen Problemstellungen und Risikofaktoren bis hin zu einem rehabilitativ-orientierten muskulären Aufbautraining nach Abschluss einer medizinischen Heilbehandlung durchzuführen.

## 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 sich zum vielseitig ausgebildeten Experten für präventiv-orientiertes und rehabilitatives Fitnesstraining qualifizieren wollen.

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

## Beschreibung

Die Zahl der Kunden in Fitnessanlagen mit Risikofaktoren und gesundheitlichen Problemen nimmt stetig zu. Um dieser Klientel gerecht zu werden, bedarf es Experten mit spezifischen Kenntnissen und Fertigkeiten. Der Lehrgang vermittelt die notwendigen Kompetenzen, um eine professionelle Trainingsbetreuung für ein präventiv-orientiertes und rehabilitatives Training durchzuführen. Ergänzend zu fundierten sportmedizinischen, trainingstheoretischen und sportpädagogischen Inhalten werden umfassende praktische Kompetenzen im präventiven und rehabilitativen Training geschult. Neben theoretischen und praktischen Inhalten zum Prozess der differenzierten Trainingssteuerung im präventiven und rehabilitativen Training vermittelt der Lehrgang spezifisches Wissen und praktische Fertigkeiten zu verschiedenen leistungs- und funktionsdiagnostischen Testverfahren, Trainingsmethoden und Periodisierungsstrategien sowie ein reichhaltiges Übungsrepertoire, speziell für die Gestaltung eines präventiven Rückentrainings sowie für ein rehabilitativ-orientiertes muskuläres Aufbautraining nach Abschluss der medizinischen Heilbehandlung. Der Lehrgang „Lehrer/in für präventives und rehabilitatives Training“ setzt sich aus den rechts aufgeführten Einzellehrgängen zusammen.

## Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

- Lehrer/in für Fitness
- Lehrer/in für Prävention und Gesundheitsförderung



## Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter [bsa-akademie.de](http://bsa-akademie.de).)

1. Fitnesstrainer/in-B-Lizenz
2. Trainer/in für Cardiofitness
3. Trainer/in für gerätegestütztes Krafttraining
4. Gesundheitstrainer/in
5. Trainer/in für präventives Rückentraining
6. Trainer/in für Sportrehabilitation
7. Trainer/in für rehabilitatives Krafttraining

## Abschluss

Lehrer/in für präventives und rehabilitatives Training

## Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen  
ZFU-Nr. 7307316

## Dauer

9 Monate mit 20 Tagen Präsenzphase  
1 Tag Lehrerprüfung



## Gebühr

- 4.296,00 EUR; in 4 Raten zu je 1.074,00 EUR oder monatlich 374,00 EUR in 12 Raten; gesamt 4.488,00 EUR

**Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 140)**  
**Förderung möglich (Seite 140)**

## Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



## Prüfung

### Zulassung

- Teilnahme an den Präsenzphasen
- Abschlussprüfung Basisstufe
- 2 Prüfungen der Aufbauqualifikationen (Klausuren)

## Art

Klausur und mündliche Prüfung