

# Trainer/in für Cardiofitness

Sie erstellen individuelle Ausdauertrainingsprogramme für unterschiedliche Zielsetzungen und verschiedene Zielgruppen. Durch eine umfassende Trainingsplanung mit geeigneten Bewegungsformen helfen Sie Ihren Kunden, Fitness, Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu verbessern.

## ★★★★ Aufbauqualifikation

### Ziel

Der Lehrgang „Trainer/in für Cardiofitness“ qualifiziert die Teilnehmer zur Durchführung einer differenzierten Trainingssteuerung im Ausdauer- bzw. Cardiotraining für Fitness- und Gesundheitssportler mit unterschiedlichen Zielsetzungen und Leistungsvoraussetzungen. Sie sind in der Lage, je nach Zielstellung des Kunden und unter Berücksichtigung des individuellen Leistungsniveaus, geeignete Ausdauer- bzw. Cardiotrainings zu erstellen unter Berücksichtigung der Testergebnisse gezielte Ableitungen für die Trainingsplanung des Ausdauer- bzw. Cardiotrainings. Sie erstellen unter Berücksichtigung von geeigneten Trainingsmethoden, Bewegungs- bzw. Belastungsformen und Ansätzen zur Intensitätssteuerung kurz-, mittel- und langfristige Ausdauertrainingspläne.

### Berufliche Qualifikationsstufe

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation  
Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

### Zielgruppe/Vorbildung

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten, die ihre Kenntnisse und Fähigkeiten im Bereich des Ausdauertrainings erweitern und vertiefen wollen, um ihre Kunden im Trainingsbereich umfassend zu betreuen.

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

### Beschreibung

Cardiotraining nimmt aufgrund seiner vielfältigen positiven Auswirkungen auf die Gesundheit, die körperliche Fitness und das Wohlbefinden in kommerziellen Fitness- und Gesundheitseinrichtungen einen großen Stellenwert ein. Ein gezieltes Ausdauertraining ist zudem eine geeignete Maßnahme zur Leistungsverbesserung im Sport, Beruf und Alltag. Im Kontext der Prävention und Gesundheitsförderung kommt dem Ausdauertraining eine bedeutende Rolle als zentrale Interventionsmaßnahme zur Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten zu. Die zielgerichtete und individuelle Planung des Ausdauer- bzw. Cardiotrainings erfordert eine qualitativ hochwertige Qualifikation des Trainerpersonals, um den fachlichen und pädagogischen Anforderungen gerecht zu werden. Der Lehrgang vermittelt die notwendigen theoretischen Grundlagen der Trainingssteuerung im fitness- und gesundheitsorientierten Ausdauertraining. Hinzu kommen fundierte praktische Kenntnisse zur Auswahl und Durchführung geeigneter Ausdauer- bzw. Cardiotrainings (Leistungsdiagnostik), zum korrekten Gerätehandling der Ausdauergeräte, zur Auswahl und Umsetzung der verschiedenen Ausdauertrainingsmethoden sowie zur individuellen Intensitätssteuerung.

### Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

- Trainer/in für Freihantel- und Kettlebelltraining
- Trainer/in für Körpergewichts- und Schlingentraining
- Athletiktrainer/in



### Inhalte

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

1. Theoretische Grundlagen des Ausdauertrainings
  - Arten der Ausdauer
  - Bedeutung der maximalen Sauerstoffaufnahme ( $\dot{V}O_{2max}$ )
2. Ausdauer- bzw. Leistungsdiagnostik
  - Ausgewählte Testverfahren
  - Kontraindikationen und Testabbruchkriterien
3. Bewegungs- bzw. Belastungsformen im Ausdauertraining
  - Auswahl geeigneter Belastungsformen und Ergometertraining
  - Alternative Bewegungsformen
4. Trainingsmethoden im Ausdauertraining
  - Möglichkeiten der Intensitätssteuerung
  - Varianten der Dauer- bzw. Intervallmethode
  - Variante der Intervallmethode
  - Wiederholungs- und Wettkampfmethode
5. Methodische Grundsätze im Ausdauertraining
  - Trainingsbereiche im Ausdauersport
  - Periodisierung und Zyklisierung im Ausdauertraining
6. Zielgruppenspezifisches Ausdauertraining
  - Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining
  - Ausdauertraining zur Körpergewichtsregulation

### Abschluss

Trainer/in für Cardiofitness



### Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen  
ZFU-Nr. 729592

### Dauer

3 Monate mit 3 Tagen Präsenzphase

### 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 140)**

**Förderung möglich (Seite 140)**

### Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



### Prüfung

#### Zulassung

Teilnahme an der Präsenzphase

#### Art

Klausur