



TRAINER/IN FÜR CARDIOFITNESS

ZIEL

Der Lehrgang 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 Ausdauertests zur individuellen Leistungsdiagnostik auszuwählen und durchzuführen. Des Weiteren treffen die Teilnehmer auf der Basis 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.

★★★★★
Aufbauqualifikation

vor Ort

digital

INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Theoretische Grundlagen des Ausdauertrainings
 - Arten der Ausdauer
 - Bedeutung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO_{2max})
2. Ausdauerleistung – 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- und 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

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.

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



DAUER

3 Monate mit
3 Tagen Präsenzphase



ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und
zugelassen ZFU-Nr. 729592



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

