

Trainer/in für Freihantel- und Kettlebelltraining

Sie erstellen Trainingspläne mit Langhantel-, Kurzhantel- und Kettlebellübungen, konzipieren methodische Übungsreihen zum Technikerwerb komplexer Übungen, unterweisen Kunden in den korrekten Bewegungsablauf, korrigieren und geben Hilfestellung bei der Bewegungsausführung.

★★★★ Aufbauqualifikation

Ziel

Der Lehrgang „Trainer/in für Freihantel- und Kettlebelltraining“ qualifiziert die Teilnehmer, Kunden bzw. Sportler mit unterschiedlichen Trainingszielen sowie unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen bei der Umsetzung eines Freihantel- und Kettlebelltrainings kompetent zu betreuen. Die Teilnehmer erstellen Trainingspläne mit Langhantel-, Kurzhantel- und Kettlebellübungen, konzipieren methodische Übungsreihen zum Technikerwerb komplexer Übungen, führen Übungsunterweisungen durch, identifizieren und korrigieren Bewegungsfehler und leisten bei Bedarf eine sinnvolle Hilfestellung zur Absicherung des Kunden bzw. Sportlers bei der Bewegungsausführung. Bei diesen Tätigkeiten berücksichtigen die Teilnehmer didaktisch-methodische sowie anatomisch-funktionelle und biomechanische Aspekte sowie die relevanten Sicherheitskriterien bei einem Freihantel- und Kettlebelltraining.

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 Trainer, die bereits über eine grundlegende Qualifikation im Krafttraining verfügen und ihre Kompetenzen im Freihantel- und Kettlebelltraining vertiefen und ausweiten möchten. Die BSA-Qualifikation „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird vorausgesetzt.

Beschreibung

Aufgrund der funktionellen Vorteile und der Vielfältigkeit ist das Freihantel- und Kettlebelltraining mittlerweile fester Bestandteil des präventiv- und rehabilitativ-orientierten sowie des leistungsorientierten Krafttrainings. Aus den freien Bewegungen mit Zusatzlast resultieren aber auch höhere Anforderungen an die Bewegungskoordination sowie an die Stabilität und Mobilität der involvierten Muskel-Gelenk-Systeme. Für den Anwender sind die Übungen mit freien Gewichten im Vergleich zu anderen Krafttrainingsformen anspruchsvoller zu erlernen und umzusetzen. Für den Trainer ist es im Vergleich zu anderen Krafttrainingsformen schwieriger, Übungen zu vermitteln bzw. anzuleiten, da hier mit einer größeren Übungsvarianz und einer höheren Fehlerwahrscheinlichkeit zu rechnen ist. Bei unsachgemäßer Anwendung birgt das Freihantel- und Kettlebelltraining aufgrund der höheren Anforderungen an die Bewegungskoordination sowie an die muskulären Gelenksicherungsmechanismen auch ein erhöhtes Risiko für Bewegungsfehler. Daher besteht hier ein Bedarf an qualifizierten Trainern, die aufgrund ihrer Kompetenzen in der Lage sind, ihren zu betreuenden Kunden bzw. Sportlern ein effektives und sicheres Freihantel- und Kettlebelltraining zu ermöglichen.

Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

- Trainer/in für gerätgestütztes Krafttraining
- Athletiktrainer/in
- Leistungssport Body-Trainer/in



Inhalte

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

1. Grundlagen des Freihantel- und Kettlebelltrainings
 - Trainingsformen und Equipment
 - Übungskategorien
 - Anwendungsfelder
 - Biomechanische Grundlagen
 - Allgemeine Ausführungsaspekte
 - Sicherheitsaspekte
 - Didaktik-Methodik
2. Langhanteltraining
 - Basisübungen mit der Langhantel
 - Ballistische Übungen mit der Langhantel
3. Kurzhanteltraining
 - Basisübungen mit der Kurzhantel
 - Ballistische Übungen mit der Kurzhantel
4. Kettlebelltraining
 - Basisübungen mit der Kettlebell
 - Ballistische Übungen mit der Kettlebell
 - Übungskombinationen mit der Kettlebell
5. Trainingsplanung mit Freihantel- und Kettlebellübungen
 - Schrittweise Integration von Übungen mit freien Gewichten in die Trainingsplanung
 - Belastungssteuerung im Training mit freien Gewichten
 - Komplexe Trainingsplanung im Training mit freien Gewichten

Abschluss

Trainer/in für Freihantel- und Kettlebelltraining

Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen
ZFU-Nr. 7338918

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

Lehrprobe