TRAINER/IN FÜR GERÄTEGESTÜTZTES KRAFTTRAINING

★★★★ Aufbauqualifikation

vor Ort | digital

ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer zur Durchführung einer differenzierten Trainingssteuerung im gerätegestützten Krafttraining für fortgeschrittene Kraftsportler mit unterschiedlichen Zielsetzungen sowie für weitere Zielgruppen. Die Teilnehmer sind in der Lage, je nach Zielstellung des Kunden und unter Berücksichtigung des individuellen Leistungsniveaus, geeignete Verfahren der sportmotorischen Krafttestung durchzuführen, langfristige Trainingspläne mit verschiedenen Periodisierungsmodellen zu erstellen, aus dem reichhaltigen Portfolio an Freihantel-, Maschinen- und Seilzugübungen eine individuelle Übungsauswahl zu treffen, die Kunden in die Trainingspläne und Übungen einzuweisen sowie die Technik der Übungsausführung zu analysieren, bei Bedarf zu korrigieren und langfristig zu optimieren.

ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Personen, die ein umfangreiches Wissen über die Trainingssteuerung im Krafttraining mit fortgeschrittenen Kraftsportlern und unterschiedlichen Zielgruppen erlangen 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

- Leistungssport Body-Trainer/in
- Athletiktrainer/in
- Athletiktrainer/in Leistungssport

DAUER
3 Monate mit
3 Tagen Lehrveranstaltung

ANERKENNUNG
Staatlich geprüft und
zugelassen ZFU-Nr. 729692

PRÜFUNG
Zulassung
Teilnahme an der Lehrveranstaltung

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 134)
Förderung möglich (Seite 135)

START
Jederzeit möglich

INFOS/ANMELDUNG
QR-Code scannen

INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Anatomische und biomechanische Grundlagen des Krafttrainings
   - Mikroanatomie von Kraftleistungen
   - Biomechanische Aspekte des Krafttrainings
2. Anpassungsprozesse durch Krafttraining
   - Strukturelle Anpassungen der Muskulatur
   - Neuromuskuläre und hormonelle Anpassungen
3. Krafttestung
   - Maximalkrafttest und Mehrwiederholungskrafttest
   - Intensitätsbestimmung über das subjektive Belastungsempfinden
4. Trainingsplanung im Krafttraining
   - Belastungsparameter und ausgewählte Trainingsmethoden
   - Periodisierungsmethoden
   - Organisationsformen
   - Differenzierte Übungsauswahl
5. Trainingsdurchführung
   - Übungsunterweisung
   - Technikanalyse
   - Aspekte der Trainingsqualität
6. Spezifische Anwendungsformen