

Trainer/in für präventives Rückentraining

Sie erstellen spezifische Krafttrainingsprogramme für ein präventives Rückentraining. Unter Berücksichtigung biomechanischer Aspekte wählen Sie geeignete Kraftübungen aus verschiedenen Übungskategorien aus und führen gezielte Unterweisungen durch.

 vor Ort  digital

★★★★★ **Aufbauqualifikation**

Ziel

Der Lehrgang „Trainer/in für präventives Rückentraining“ qualifiziert die Teilnehmer zur Planung und Umsetzung spezifischer Krafttrainingsprogramme für ein präventivorientiertes Rückentraining. In diesem Kontext sind die Lehrgangsteilnehmer in der Lage, ausgewählte Verfahren der Kraftdiagnostik für die rumpfstabilisierende Muskulatur durchzuführen und auf der Basis der gewonnenen Daten differenzierte Trainingspläne für ein präventives Krafttraining der Rumpfmuskulatur zu erstellen. Sie wählen aus einem reichhaltigen Portfolio an Krafttrainingsübungen aus biomechanischer Sicht geeignete Maschinen-, Freihantel-, Seilzug-, Körpergewichts- und Schlingenübungen aus und unterweisen ihre Kunden kompetent und zielgerichtet.

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 grundlegende Qualifikationen und Kenntnisse im präventiven Training verfügen und sich auf den Bereich des präventiven Rückentrainings spezialisieren wollen.

Die BSA-Qualifikationen „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ sowie „Gesundheitstrainer/in“ oder vergleichbare Vorbildungen werden dringend empfohlen.

Beschreibung

Chronische oder temporäre Rückenbeschwerden haben in der heutigen Zeit die höchste Prävalenz von allen Erkrankungen des Bewegungssystems. Die Zahl der Kunden mit dem Wunsch nach einem wirkungsvollen präventivorientierten Rückentraining steigt in kommerziellen Fitness- und Gesundheitseinrichtungen kontinuierlich an. Viele Fitness- und Gesundheitszentren haben sich bereits auf die Bedürfnisse dieser Zielgruppe spezialisiert. Dementsprechend hoch ist auch der Bedarf an qualifizierten Trainern mit fundierten theoretischen und praktischen Kenntnissen in diesem Sektor. Der Lehrgang ermöglicht den Teilnehmern durch den Erwerb von grundlegendem Wissen zur Anatomie, Physiologie und Biomechanik der Wirbelsäule in Kombination mit spezifischen, trainingspraktischen Kenntnissen, die Kunden mit dem Wunsch nach einem präventiven Rückentraining auf der Trainingsfläche einer kommerziellen Fitness- und Gesundheitseinrichtung optimal zu betreuen. Der Schwerpunkt liegt in der Vermittlung spezifischer Kenntnisse im praktischen Umgang mit Krafttrainingsübungen aus verschiedenen Übungskategorien (Maschinen-, Freihantel-, Seilzug-, Körpergewichts- und Schlingenübungen) sowie der zielgerichteten Übungsunterweisung.

Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

- Trainer/in für rehabilitatives Krafttraining
- Lehrer/in für präventives und rehabilitatives Training

Inhalte

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

1. Grundlagen des präventiven Rückentrainings
 - Anatomie/Physiologie der Wirbelsäule
 - Biomechanik der Wirbelsäule
 - Kraftdiagnostik der rumpfstabilisierenden Muskulatur
 - Autostabilisation und Automobilisation
 - Methodik des präventiven Rückentrainings
2. Maschinentraining
 - Biomechanische Besonderheiten
 - Übungssammlung
3. Freihanteltraining
 - Biomechanische Besonderheiten
 - Übungssammlung
4. Seilzugtraining
 - Biomechanische Besonderheiten
 - Übungssammlung
5. Körpergewichtstraining
 - Biomechanische Besonderheiten
 - Übungssammlung
6. Schlingentraining
 - Biomechanische Besonderheiten
 - Übungssammlung

Abschluss

Trainer/in für präventives Rückentraining

Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen
ZFU-Nr. 7184608

Dauer

3 Monate mit 2 Tagen Präsenzphase



Gebühr

- 448,00 EUR in 1 Rate
- oder monatlich 123,00 EUR in 4 Raten; gesamt: 492,00 EUR

Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 146)

Förderung möglich (Seite 146)

Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



Prüfung

Zulassung

Teilnahme an der Präsenzphase

Art

- **vor Ort:** Lehrprobe
- **digital:** Lehrprobe als Video