

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.



Lehrgangsziel

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.

Qualifikationsstufe

Stufe 3 Trainerregister; Aufbauqualifikation; erfüllt in Verbindung mit der Basisqualifikation DIN-Norm 33961 (Stufe 3)

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

Lehrgangsinhalte

(Auszug aus den Lehrgangsinhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie im Internet.)

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 bei 4 Raten; Gesamt: 492,00 EUR

Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (S. 138)

Förderung möglich (S. 138)

Termine

- QR-Code scannen
- Terminheft oder Internet
bsa-akademie.de/termine



Prüfung

Zulassung

Teilnahme an der Präsenzphase

Art

Lehrprobe