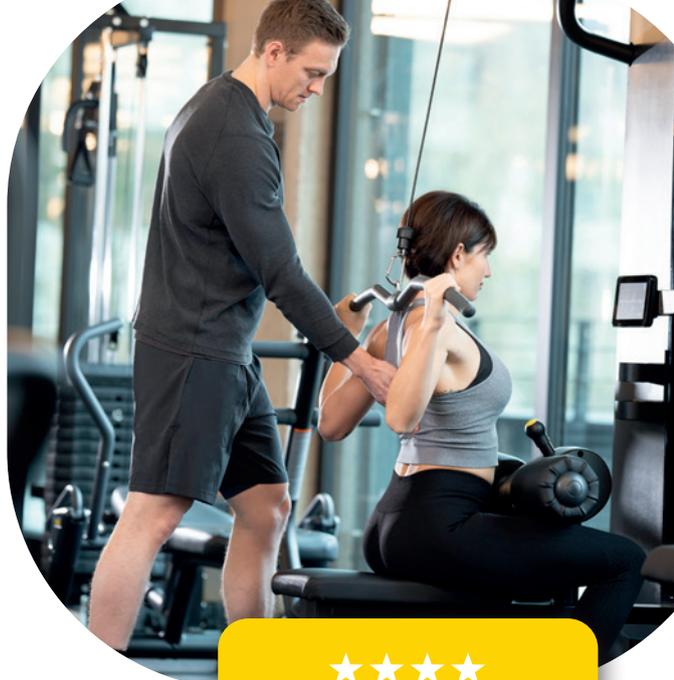


# TRAINER/IN FÜR PRÄVENTIVES RÜCKENTRAINING

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer zur Planung und Umsetzung spezifischer Krafttrainingsprogramme für ein präventiv-orientiertes Rückentraining. In diesem Kontext sind die Lehrgangsteilnehmer in der Lage, ausgewählte Verfahren der Kraftdiagnostik für die rumpfstabilisierende Muskulatur durchzuführen und auf 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.



★★★★★  
**Aufbauqualifikation**

## 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.

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

vor Ort

digital

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

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

**DAUER**  
3 Monate mit  
2 Tagen Präsenzphase

**ANERKENNUNG**  
Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7184608



**PRÜFUNG**  
**Zulassung**  
Teilnahme an der  
Präsenzphase  
**Art**  
vor Ort: Lehrprobe  
digital: Lehrprobe als Video

**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 138)**  
**Förderung möglich (Seite 138)**

**START**  
Jederzeit möglich

**INFOS/ANMELDUNG**  
QR-Code scannen

