

## Trainer/in für rehabilitatives Krafttraining

Sie betreuen Kunden mit orthopädischen Beschwerdebildern. Unter Berücksichtigung biomechanischer Aspekte wählen Sie für das rehabilitative Krafttraining indikationspezifische Seilzug-, Freihantel- und Maschinenübungen aus und schulen in deren korrekter Umsetzung.

★★★★ Aufbauqualifikation

### Ziel

Der Lehrgang „Trainer/in für rehabilitatives Krafttraining“ qualifiziert die Teilnehmer im praktischen Umgang mit verschiedenen indikationsspezifischen Krafttrainingsübungen an Seilzügen, mit freien Gewichten sowie mit Maschinen bei ausgewählten orthopädischen Beschwerdebildern nach Abschluss der medizinischen Heilbehandlung. Sie sind in der Lage, unter Berücksichtigung biomechanischer Aspekte sowie des vorliegenden Beschwerdebilds die Charakteristik der verschiedenen Übungskategorien gegeneinander abzuwägen, geeignete problem-spezifische Übungen auszuwählen und dem Kunden den korrekten Umgang mit den Seilzug-, Freihantel- und Maschinenübungen zu vermitteln.

### 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 Qualifikationen und Kenntnisse im rehabilitativen Training verfügen und sich in diesem Bereich, insbesondere im praktischen Umgang mit indikationsspezifischen Übungen, weiter spezialisieren wollen.

Die BSA-Qualifikationen „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ sowie „Trainer/in für Sportrehabilitation“ oder vergleichbare Vorbildungen sind Voraussetzungen für die Teilnahme.

### Beschreibung

Muskuläres Aufbau- und Training spielt im Kontext des rehabilitativen Trainings bei orthopädischen Erkrankungen eine zentrale Rolle. Die für das muskuläre Aufbau- und Training bevorzugten Trainingsmittel sind das Seilzug-, das Freihantel- sowie das Maschinentraining. Bei richtiger Anwendung ermöglicht sowohl der einzelne Einsatz als auch eine Kombination dieser Trainingsmittel bei den unterschiedlichsten orthopädischen Verletzungen und Krankheitsbildern eine optimale Wirkung des Trainings. Voraussetzung für den zielgerichteten und wirkungsvollen Einsatz dieser Trainingsmittel sind fundierte Kenntnisse der anleitenden Personen. Der Lehrgang vermittelt den Trainern grundlegende biomechanische Kenntnisse im Bereich des rehabilitativen Seilzug-, Freihantel- und Maschinentrainings sowie ein umfassendes Repertoire an indikationsspezifischen Übungen aus diesen Kategorien für das rehabilitative Training bei ausgewählten orthopädischen Krankheits- und Verletzungsbildern. Daneben werden spezielle funktionell-anatomische und biomechanische Kenntnisse des rehabilitativen Trainings bezogen auf die einzelnen Beschwerdebilder aufgefrischt und weiter vertieft. Der Lehrgang knüpft dabei an das Grundlagenwissen der BSA-Qualifikation „Trainer/in für Sportrehabilitation“ an.

### Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

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

### Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter [bsa-akademie.de](http://bsa-akademie.de).)

1. Grundlagen des rehabilitativen Seilzugtrainings
  - Biomechanische Besonderheiten
  - Belastungsdosierung
2. Grundlagen des rehabilitativen Freihanteltrainings
  - Biomechanische Besonderheiten
  - Belastungsdosierung
3. Grundlagen des rehabilitativen Maschinentrainings
  - Biomechanische Besonderheiten
  - Belastungsdosierung
4. Indikationsspezifisches Seilzug-, Freihantel- und Maschinentraining bei ausgewählten orthopädischen Beschwerdebildern
  - Impingement-Syndrom
  - Lumbaler Prolaps
  - Coxarthrose und Hüft-Total-Endoprothese (TEP)
  - Gonarthrose
  - Ruptur des vorderen Kreuzbandes
  - Chondropathia Patellae
  - Meniskusläsion
5. Gerätehandling
  - Indikationsspezifische Seilzugübungen
  - Indikationsspezifische Freihantelübungen
  - Indikationsspezifische Maschinenübungen

### Abschluss

Trainer/in für  
rehabilitatives Krafttraining



### Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen  
ZFU-Nr. 7197409

### 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 140)**

**Förderung möglich (Seite 140)**

### Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



### Prüfung

#### Zulassung

Teilnahme an der Präsenzphase

#### Art

Lehrprobe