



Fitnesstrainer B-Lizenz

Die Fitnesstrainer B-Lizenz ist die Voraussetzung für die Arbeit im Sport- und Fitnessbereich. Sie ist die anerkannte Grundausbildung, um in der Fitnessbranche Fuß zu fassen und für die meisten Fitnessbetriebe eine Einstellungsvoraussetzung. Nutze deine Chance und profitiere von dem äußerst praxisorientierten Unterricht für deine Fitnesstrainer B-Lizenz.

Lehrgangsziel Fitnesstrainer B-Lizenz

In dieser Ausbildung erlernst du die wissenschaftlichen Grundlagen eines sportlichen Trainings und wie du dieses Wissen zielgerichtet anwendest. Damit bist du in der Lage, deine Kunden fachlich kompetent zu betreuen und ihnen zu helfen, ihre sportlichen Ziele zu erreichen. Die Ausbildung zur Fitnesstrainer B-Lizenz bei der Medical Fitness Academy bereitet dich optimal auf alle Herausforderungen in deiner beruflichen Zukunft vor und legt den Grundstein für deine Trainerkarriere.

Förderungsmöglichkeit zur Finanzierung des Lehrgangs

- Mit einem Bildungsgutschein zur 100% Finanzierung durch die Agentur für Arbeit bzw. den Jobcenter
- **Maßnahmennummer: 922/44/20**
- Mit einem Bildungsprämier bzw. Bildungsscheck der Bundesländer
- Förderungsmaßnahmen der Bundeswehr, des Rentenversicherungsträgers oder der Berufsgenossenschaften.

Die Inhalte des Lehrgangs Fitnesstrainer B-Lizenz

- Anatomie und Physiologie des passiven Bewegungssystems (Knochen, Bänder, Knorpel)
- Anatomie und Physiologie des aktiven Bewegungssystems (Skelettmuskulatur, Sehnen)
- Aufbau und Funktion der Muskel-Gelenk-Systeme
- Anatomie und Physiologie des Herz-Kreislauf-Systems
- Allgemeine Trainingslehre
- Definitionen: Training, Trainingslehre, Trainingswissenschaft
- Anpassungserscheinungen durch sportliches Training
- Modell der Superkompensation
- Trainingsbelastungsparameter
- Trainingsprinzipien
- Fünf-Stufen-Modell der Trainingsteuerung
- Aufbau einer Trainingseinheit
- Die motorischen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination)
- Kraft-, – Ausdauer-, und Beweglichkeitstraining im Fitness-Studio
- Gerätehandling und korrekte Übungsausführung
- Funktionelles Training
- Grundlagen der Energiebereitstellung und einer bedarfsgerechten Ernährung
- Erstellung von Trainingsplänen

Abschlüsse und Lizenzen

- Fitness Trainer B-Lizenz

Zielgruppe Fitnesstrainer B-Lizenz

Der Lehrgang Fitnesstrainer B-Lizenz richtet sich an:

- Sportfaszierte, die ihr Hobby „Sport“ zum Beruf machen wollen
- Quereinsteiger, die sich beruflich neu orientieren möchten
- Mitarbeiter aus der Wellness-, Gesundheits- und Fitnessbranche, die ihr Fachwissen erweitern wollen und ihre Berufschancen steigern möchten

Lehrgangsvoraussetzungen

- Schulabschluss oder abgeschlossene Berufsausbildung
- Interesse an Sport und Fitness
- Eine offene und kommunikative Persönlichkeit
- Ein überzeugendes und positives Aufnahmegespräch

Zulassung zur Abschlussprüfungen

- 80 % Anwesenheit
- Bestandene schriftliche, praktische und mündliche Zwischenprüfungen

Lehrgangsdauer

Vollzeit-Kurse

- Gesamtdauer: 2 Wochen mit 90 UE
Inklusive Unterrichts- & Praxiseinheiten und Selbststudium

Lehrgangsgebühren

Gesamtgebühren: 699,- Euro

Inklusive Skripte und Prüfungsgebühren

Ermäßigung, Rabatt und Ratenzahlung sind möglich