

Bildungsmaßnahme: **Fitness Trainer Professional**
Maßnahmennummer: **962 / 167 / 2023**
Bildungsträger: **Medical Fitness Academy . AMF GmbH**
Stromstraße 47 , 10551 Berlin
Trägernummer: 922/3774



Beschreibung

Der Fitnessmarkt in Deutschland boomt. Aktuell trainieren über 9,5 Millionen Menschen aktiv in über 8.300 Fitnessanlagen in ganz Deutschland. Die Mitgliedszahlen und die Anzahl der Sport- und Fitnessanlagen steigen konstant an. Auch die Erwartungen und Qualitätsansprüche der Mitglieder haben sich weiterentwickelt. Die Nachfrage nach kompetenten Trainern und Trainerinnen ist daher groß und mit der umfassenden Ausbildung zum Fitness Trainer Professional an der MEDICAL FITNESS ACADEMY startest Du im Zukunftsmarkt Fitness durch.

Lehrgangsziel

Mit dem Fitness Trainer Professional an der MEDICAL FITNESS ACADEMY erwirbst Du die umfangreichen und vielseitigen Qualifikationen, die Dich optimal auf die berufliche Tätigkeit in der Fitnessbranche vorbereitet. Du lernst das aktuellste Wissen der Trainingswissenschaften, der neuesten Fitnesstrends und das fachpraktische Know-how, um Deine Kunden professionell und erfolgreich zu beraten, im Trainingsprozess zu begleiten, Trainings- und Ernährungspläne zu erarbeiten oder Personal Trainings anzubieten.

Zielgruppe - Der Lehrgang richtet sich an

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

Teilnehmervoraussetzung

- Du verfügst über eine offene und kommunikative Persönlichkeit und sind an Sport und Fitness interessiert
- Du überzeugst durch ein positives Aufnahmegespräch

Nutzen

- **Eine Ausbildung – Sechs Top-Lizenzen**
Diese Ausbildung spart viel Zeit und Organisationsaufwand: Statt vieler Einzelqualifikationen absolvierst Du bei uns eine einzige, umfangreiche Gesamtausbildung. Begleitet von praxiserfahrenen Dozenten und Fitness-Profis.

Abschluss und Lizenzen: Mit der mit der bestandenen Abschlussprüfung erhältst das Zertifikat „**Fitness Trainer Professional**“, und zusätzlich **Sechs Lizenzen:**

1. Fitness Trainer B-Lizenz
2. Fitness Trainer A-Lizenz
3. Personal Trainer Lizenz
4. Medical Personal Trainer Lizenz
5. Ernährungsberater B-Lizenz
6. Berater für Sporternährung Lizenz.

Art und Dauer der Ausbildung

- Präsenz-Lehrgang
- **Gesamtdauer:** 16 Wochen mit 720 UE
- Inklusive Unterrichts- & Praxiseinheiten und Selbststudium

Berufliche Perspektiven und Arbeitsfelder für Fitness Trainer Professional

Als Fitness Trainer Professional bist Du ein Experte mit Fachkenntnissen aus dem Bereich „Fitness und Ernährung“. Durch diese Ausbildung stellt sich Deine berufliche Perspektive als zukunftssträftig und vielschichtig dar.

Du kannst in Fitnessstudios, Fitnessclubs, Sportvereinen und Gesundheitscentern arbeiten. hier gibt es für Dich eine Vielzahl von beruflichen Möglichkeiten wie Fitnesstrainer, Athletic-Trainer oder als Personal Trainer bzw. Reha-Trainer im One-to-One Training.

Auch für die betriebliche Gesundheitsförderung suchen kleine und mittelständische Unternehmen immer stärker gute Trainer, um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter zu gewährleisten, so dass hier ein breites Spektrum an Aufgaben und eine Vielzahl an potenziellen Arbeitgebern für dich entsteht.

Inhalte der Ausbildung, Fitness Trainer Professional

Die Ausbildung Fitness Trainer Professional besteht aus den folgenden Modulen:

- Anatomie und Physiologie
- Fitness Trainer B-Lizenz
- Fitness Trainer A-Lizenz (Athletic-Trainer)
- Personal Trainer Lizenz
- Medical Personal Trainer Lizenz (Sportrehabilitation)
- Ernährungsberater B-Lizenz
- Berater für Sporternährung Lizenz.

Anatomie und Physiologie

Anatomische und physiologische Grundkenntnisse sind ein Muss für jeden Trainer, um den Training und die Kurse fachgerecht zu gestalten. Mit dieser Ausbildung legst du die notwendige theoretische Basis für viele weitere unserer Ausbildungen im Fitness- und Group-Fitness Bereich.

Lehrgangsinhalte:

- Der Menschliche Körper , Orientierung am Körper
- Zytologie, Histologie, und Epithel-, Binde- und Stütz-, Muskel und Nervengewebe
- Das Nervensystem, das Herz- Kreislauf- System und das Atmungssystem
- Das passive und aktive Bewegungssystem
- Das Schulter-, Ellenbogen-, Hüft- und Kniegelenk, Die Wirbelsäule und Das Becken
- Muskellehre, Die Skelettmuskulatur, Muskelfasertypen, Faszien

Fitness Trainer B-Lizenz

Diese Lizenz gilt als Mindestvoraussetzung für die Arbeit im Sport- und Fitnessbereich. In diesem Lehrgang lernst Du die wissenschaftlichen Grundlagen eines sportlichen Trainings und wie Du dieses Wissen zielgerichtet anwendest.

Lehrgangsinhalte:

- Einblick in der Anatomie und Physiologie
- Allgemeine Trainingslehre
- Anpassungserscheinungen durch sportliches Training
- Modell der Superkompensation
- Trainingsbelastungsparameter
- Trainingsprinzipien
- Fünf-Stufen-Modell der Trainingsteuerung
- Aufbau einer Trainingseinheit und Erstellung von Trainingsplänen
- Die motorischen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination)
- Gerätehandling und korrekte Übungsausführung
- Funktionelles Training

Fitnesstrainer A-Lizenz

Damit besitzt Du eine Profiqualfifikation und umfangreiches Wissen, um in den Fitnessbereich zu arbeiten und auch Leistungssportler und Profisportler zu trainieren. Du erwirbst damit Fähigkeiten, die Du benötigst, um die Kunden zur Höchstform und Leistung zu bringen.

Lehrgangsinhalte:

- Allgemeine und spezielle Trainingslehre
- Gesetzmäßigkeiten des Trainings
- Trainingsplanung, Leistungs- und Trainingssteuerung
- **Athletic-Trainer** für Kraft und Muskulatur
- Kraft und Krafttraining
- Trainingsmethoden zur Verbesserung der kraft
- Organisation des Krafttrainings
- Trainings-, Übungs-, Intensitätsvarianten im Krafttraining
- **Athletic-Trainer** für Ausdauer
- Ausdauer und Ausdauertraining
- Steuerung des Ausdauertrainings
- Leistungs-, Laktat-, und Herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining
- Training im Radsport und Laufsport
- **Training der Motorik**
- Beweglichkeit und Beweglichkeitstraining
- Schnelligkeit und Schnelligkeitstraining
- Koordination und Koordinationstraining
- Sport-Diagnose und Sporttest
- Haltungsanalyse

Personal-Trainer Lizenz

Mit dieser Lizenz verfügst Du über eine hohe Beratungskompetenz und fundiertes Fachwissen um Menschen in nahezu jeder Trainingsausgangssituation mit individuellen Trainingslösungen motiviert und gezielt anleiten zu können.

Lehrgangsinhalte:

- Grundlagen des Personal Trainings, Qualität, Professionalität,
- Umgang mit den Klienten, Besonderheit des One-2-One Trainings
- individuelle Motivation, Zielsetzung, SMART-Ziele, Feedback
- Kundenberatung, Betreuung und Coaching, Langfristige Kundenbindung
- Individuelle Trainingsgestaltung und Trainingsplanung
- Effektives und zielgerichtetes Training mit und ohne Geräte, In- und Outdoor
- Moderne Techniken im Personal Training in Theorie und Praxis
- Manueller Widerstand, Core-Training, Schlingen-Training, Kettlebell, Cross-Training, Betreutes Stretching, spezielle Trends im PT
- Business & Marketing, Einführung in die Existenzgründung, Businessplan
- Marketing, Netzwerke aufbauen, erfolgreiche Kundenakquise und Verkauf im Personaltraining
- Rechtliche und Steuerliche Grundlagen

Medical Personal Trainer Lizenz

Der Lehrgang med. Personal Trainer (Sportrehabilitation) vermittelt dem Teilnehmer grundlegendes und spezielles Fachwissen aus den Bereichen Gesundheit und rehabilitatives Training. Du wirst somit in der Lage sein deine Kunden zu beraten, betreuen und fachgerecht Aufbautraining für Kunden mit zu führen und zu gestalten. Die Ausbildung erweitert deine Kenntnisse als Trainer deutlich und hebt dich aus der „Masse“ der Fitnesstrainer heraus.

Lehrgangsinhalte:

- Funktionelle anatomische und leistungsphysiologische Grundlagen
- Funktionelle Untersuchung des Bewegungssystems
- Immobilisationsfolgen
- Einführung in die Sportrehabilitation und rehabilitatives Training
- Fünf-Stufen-Modell der Trainingssteuerung des rehabilitativen Trainings
- Rehabilitatives Training im Fitness-Studio – Möglichkeiten und Grenzen
- Planung und Steuerung des rehabilitativen Trainings
- Phasenmodell des muskulären Aufbautrainings in der Rehabilitation
- Biomechanische Aspekte des rehabilitativen Krafttrainings
- Grundlagen des propriozeptiven Trainings
- Rehabilitatives Training bei ausgewählten orthopädischen Beschwerdebildern der Gelenke
- indikationsspezifische Trainingsübungen

Ernährungstrainer B-Lizenz

Mit diesem Lehrgang erhältst Du vor allem grundlegende, teilweise spezielle Kenntnisse und alle relevanten Informationen rund um die Ernährung. Von der Nahrungsaufnahme bis hin zur Energieverwertung. Du wirst in der Lage deine Kunden individuell zu beraten, ihnen Informationen und wertvolle Tipps für eine bedarfsgerechte Ernährung geben.

Lehrgangsinhalte:

- Bausteine der Ernährung: Kohlenhydrate, Fett, Protein, Vitamine, Mineralstoffe und Pflanzenstoffe,
- Bedarf, Verdauung und Resorption der Nährstoffe
- Anatomie, Physiologie und Ernährung (Weg der Nahrung durch den Körper)
- Grundlagen der Stoffwechselregulation
- Flüssigkeitshaushalt des Körpers
- Ernährungszustand und -analyse (BMI, THQ, Ernährungsprotokolle usw.)
- Energiebereitstellung, Energiebedarf und Energieumsatz
- Berechnung individueller Gesamtkalorienbedarf
- Ernährungsempfehlungen national und international
- Ausgewogene Ernährung und Regeln der Basisernährung

Berater für Sporternährung-Lizenz

Mit dieser Lizenz erhältst Du ein umfangreiches Fachwissen über die spezielle Ernährung für Sporttreibende und wie Du die Ernährung an die jeweiligen Anforderungen und Energiebedarf des Sportlers anpassen kannst.

Lehrgangsinhalte:

- Begriffe des Sports, Ebenen und Arten des Sports
- Energiebereitstellung in der Zelle, Energiegewinnung, Energieumsatz, Energiebedarf
- Wirkung sportlicher Belastung auf den Energieumsatz
- Bedeutung der Ernährung für sportliche Leistung
- Kohlenhydrate, Fette, Proteine, ihr Stoffwechsel und ihre Bedeutung für den Sportler
- Vitamine , Mineralstoffe und ihre Bedeutung für den Sportler
- Wasserhaushalt & Sportgetränke
- Sportartenspezifische Ernährung
- Ernährung vor, während und nach der Wettkampfphase
- Nährstoffdichte
- Unterstützung des Immunsystems nach hohen Belastungen
- Ernährungsempfehlungen für Sportler
- Nahrungsergänzungsmittel und Leistungssteigernde Substanzen
- Erstellung eines Ernährungsplans
- Beispiele für Tagespläne unterschiedlicher Sportarten