

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



Beschreibung

Die Fitnesstrainer A-Lizenz / Athletiktrainer Ausbildung ist eine Profiqualfifikation sowohl für den Fitnessbereich, als auch für den Leistungssport. Neben der Leistungsanalyse, der Leistungssteigerung und der Erstellung von individuellen Trainingsplänen werden auch Themen aus dem Leistungssport behandelt. Die Fitnesstrainer A-Lizenz / Athletiktrainer ist eine Trainerlizenz, welche Dich für eine Beschäftigung im Leistungssport qualifiziert. Die A-Lizenz ist das Weiterbildungsmodul für die Fitnesstrainer B-Lizenz und den Personal Trainer. Renommierete Sport-Institutionen sowie Fitness- und Health-Clubs beschäftigen nur qualifizierte, ganzheitlich denkende Trainer. Du sollst sowohl mit gesundheitsorientierte Fitness-, als auch mit Leistungssportlern fundiert arbeiten können.

Lehrgangsziel

Mit der Fitnesstrainer A-Lizenz / Athletiktrainer Ausbildung erwirbst Du eine Lizenz der Profistufe und damit umfangreiches Wissen, um auch Leistungssportler und Profisportler zu trainieren. Wir vermitteln Dir – in Theorie und Praxis – die Fähigkeiten, die Du benötigst, um Deine Kunden zur Höchstform zu bringen. Du lernst Leistungsanalysen zu erstellen, sie richtig zu interpretieren und die dafür notwendigen biomechanischen Geräte zu bedienen. Du lernst individuelle Trainingspläne zu erstellen, Sporttests durchzuführen und den Energiebedarf zu ermitteln.

Diese Weiterbildung ist ein Muss für den anspruchsvollen Fitnesstrainer.

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 Wellness-, Gesundheits- und Fitnessbranche, die ihr Fachwissen erweitern wollen und ihre Berufschancen steigern möchten
- Im Gesundheitswesen arbeitende Heilpraktiker, Physiotherapeuten; medizinische Masseur, Bademeister, Sportwissenschaftler und Sportassistenten

Teilnehmervoraussetzung

- Schulabschluss oder abgeschlossene Berufsausbildung
- Fitnesstrainer B-Lizenz oder einen Abschluss in den Bereichen Sportwissenschaft, Sportlehrer
- Du verfügst über eine offene und kommunikative Persönlichkeit und überzeugst durch ein positives Aufnahmegespräch

Art und Dauer der Ausbildung

- **Vollzeit-Kurs:** Präsenzunterricht: 3 Wochen mit 135 UE
- **WE-Kurs:** Präsenzunterricht: 3 WE für Seminar- und Praxistage
- **Selbststudium:** 3 Monate, Präsenzunterricht: 6 Seminar- und Praxistage

Inhalte der Ausbildung, Fitnesstrainer A Lizenz

Die Ausbildung Fitnesstrainer A Lizenz bestehen aus den folgenden Inhalten:

- Allgemeine Anatomie, Sportanatomie und Physiologie
- Allgemeine und spezielle Trainingslehre
- Allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings
- Trainingsplanung
- Leistungs- und Trainingssteuerung
- Trainer für Kraft und Muskulatur
- Kraft und Krafttraining
- Trainingsmethoden zur Verbesserung der kraft
- Organisation des Krafttrainings
- Trainings-, Übungs-, Intensitätsvarianten im Krafttraining
- Trainer für Ausdauer
- Ausdauer Ausdauertraining und Ausdauertrainingsmethoden
- Energiegewinnung und Energiestoffwechselfvorgänge
- Steuerung des Ausdauertrainings
- Leistungs-, Laktat-, und Herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining

- Training im Radsport und Laufsport
- Training der Motorik
- Beweglichkeit und Beweglichkeitstraining
- Beweglichkeitstrainingsmethoden
- Schnelligkeit und Schnelligkeitstraining
- Koordination und Koordinationstraining
- Regeneration
- Sport-Diagnose und Sporttest
- Haltungsanalyse