

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



Beschreibung

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.

Mit dem Erwerb dieser Lizenz stellst Du die Weichen für Deine weitere berufliche Laufbahn. Der Abschluss befähigt Dich, eine Anstellung als Fitnesstrainer anzunehmen oder auch auf selbstständiger Basis zu arbeiten. Zudem stellt die Fitnesstrainer B-Lizenz eine sinnvolle Ergänzung zu bereits ausgeübten beruflichen Tätigkeiten, beispielsweise im Bereich der Physiotherapie, dar. Gleichzeitig gilt die Lizenz als wichtige Zwischenstation für die weitere berufliche Entwicklung.

Lehrgangsziel

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.

Zielgruppe - Der Lehrgang richtet sich an

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

Art und Dauer der Ausbildung

- **Vollzeit-Kurs:** Präsenzunterricht: 2 Wochen mit 90 UE
- **WE-Kurs:** Präsenzunterricht: 5 WE-Tage für Seminar und Praxis
- **Selbststudium:** 2 Monate, Präsenzunterricht: 5 Seminar- und Praxistage

Inhalte der Ausbildung, Fitnesstrainer B Lizenz

Die Ausbildung Fitnesstrainer B Lizenz bestehen aus den folgenden Inhalten:

- Anatomie und Physiologie des passiven Bewegungssystems
- Anatomie und Physiologie des aktiven Bewegungssystems
- Aufbau und Funktion der Muskel-Gelenk-Systeme
- Anatomie und Physiologie des Herz-Kreislauf-Systems
- Allgemeine Trainingslehre
- 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
- Erstellung von Trainingsplänen