



# FITNESS TRAINER B-LIZENZ (M/W)

## AUF EINEN BLICK

Teilzeit

**Abschluss** B-Lizenz

**Dauer** 6 Tage

**Unterrichtsstunden** ca. 60

**Teilnahmegebühr** 690,- €

**Prüfungsgebühr** in Teilnahmegebühr enthalten

**Lernmittel** in Teilnahmegebühr enthalten

**ZFU-Nummer**

## INHALT

Zusammenhang von Sport und Gesundheit

- Anatomisch-physiologische Grundlagen in Bezug auf sportliche Aktivität
- Auswirkungen sportlicher Aktivität auf den Körper
- Allgemeine und angewandte Trainingslehre
- Trainingsgrundsätze
- Energiebereitstellung
- Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits-, Koordinationstraining im Fitnessbereich
- Fitness Testverfahren (Anamnese, Eingangsmessung, Ausdauer-erests, Krafttests)
- Erstellen von Trainingsplänen für unterschiedliche Zielgruppen
- Übungsunterweisung bei Kraft- und Ausdauertraining
- Einblicke in ausgewählte Kurssysteme
- Klärung gängiger „Fitnessmythen“

## ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Voraussetzung ist eigene Trainingserfahrung.

Zur Zulassung zur schriftlichen und praktischen Prüfung muss der komplette, 6-tägige Wochenendlehrgang besucht worden sein.

Unterricht

Unterrichtszeiten

Teilzeit (T)

Fr. 12:00 - 18:00 Uhr; Sa./So. 09:00 - 17:00 Uhr



## FITNESS TRAINER B-LIZENZ (M/W)

### TERMINE & STANDORTE

#### Teilzeit

Kursnummer	Beginn	Ende	Standorte (__)=Standortkürzel für Kursnummer
FTBL-9VRST180901	14.09.2018	30.09.2018	Regenstauf[RST]
FTBL-9VRST190301	15.03.2019	24.03.2019	Regenstauf[RST]