



# Fitness Trainer B-Lizenz

## AUF EINEN BLICK

### Teilzeit

<b>Abschluss</b>	B-Lizenz
<b>Dauer</b>	6 Tage
<b>Unterrichtsstunden</b>	ca. 60
<b>Teilnahmegebühr</b>	690,00 EUR
<b>Prüfungsgebühr</b>	In Teilnahmegebühr enthalten
<b>Lernmittel</b>	In Teilnahmegebühr enthalten
<b>ZFU-Nummer</b>	

Der Bedarf an qualifizierten Trainern ist so hoch wie nie. Fitnessstudios, Wellnessbetriebe, Personal Trainer bieten den Kunden Ausgleich zum Alltag, arbeiten präventiv und ermöglichen so ein besseres Körpergefühl und gesteigerte Lebensqualität. Die Teilnehmer werden ideal auf ihre Tätigkeit im Fitnessbereich vorbereitet.

Als aktives Element der Wellness ist dieser Bereich nicht mehr wegzudenken. Die Ausbildung findet in den Schulräumen der Eckert Schulen und einem modernen Fitnessstudio statt. Gerne können die Teilnehmer den Rest des Tages die Trainingsmöglichkeiten, aber auch den Saunabereich und das Schwimmbaden weiter nutzen.

## 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, Ausdauertests, Krafttests),
- \* Erstellen von Trainingsplänen für unterschiedliche Zielgruppen,
- \* Übungsunterweisung bei Kraft- und Ausdauertraining,
- \* Einblicke in ausgewählte Kurssysteme,
- \* Klärung gängiger "Fitnessmythen"



## Fitness Trainer B-Lizenz

### TERMINE

### Termine für Standort Regenstauf

#### Teilzeit

Beginn	Ende	Kursnummer
09.09.2022	25.09.2022	FTBL-9VRST220901

Unterricht

Unterrichtszeiten

Teilzeit

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