Fitness Trainer B-Lizenz

AUF EINEN BLICK

Teilzeit

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

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 Schwimmbecken 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 & STANDORTE

Termine für Standort Regenstauf - Campus

Teilzeit

Beginn	Ende	Kursnummer
08.03.2024	24.03.2024	FTBL-9VRST240301
13.09.2024	29.09.2024	FTBL-9VRST240901

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