



Vorsprung durch Blended Learning Fitnesstrainerausbildung 2021

Chancen ergreifen – Potenziale wecken – Persönlichkeit entwickeln

Fitnesstrainer C-Lizenz



Ausbildungsinhalte:

Sportmedizin

- Aufbau und Funktion der Muskulatur
- Anatomie und Funktion des Herz-Kreislauf-Systems
- Aufbau und Funktion des Bewegungsapparates

Allgemeine Trainingslehre

- Anpassungsgesetzmäßigkeiten durch Krafttraining
- Aufbau von Fitnessprogrammen
- Theorie und Praxis des Einweisungstrainings

Bewegungslehre und Trainingslehre in der Praxis

- Gerätelehre (Kraft- und Ausdauergeräte)
- Bewegungs- und Übungsanalysen

Sport und Ernährung

- Grundlagen der Ernährung
- Gefahren des Dopings

Sportorganisation – Verwaltung

- Der „Deutschen Sport“
- Der Berufsverband *dflv*

Sportpraktisches Handeln

- Funktionelle Gymnastik mit und ohne Kleingerät
- Gesundheitsorientiertes Gerätetraining
- Herz-Kreislauf-Training
- Grundlagen des Gruppentrainings
- Zirkel- und Stationstraining
- Dehnung/Mobilisation



Die **Fitnesstrainer C-Lizenz** ist die Einstiegsstufe in unser qualifiziertes Lizenzsystem. Der ausgebildete Trainer gilt als Trainerassistent und unterstützt Trainer mit höherer Lizenzstufe auf der Trainingsfläche. Schwerpunkt der Ausbildung ist das Kennenlernen und der korrekte Umgang mit den wichtigsten Kraft- und Ausdauergeräten im Fitnessstudio. Die Teilnehmer erlernen, welche Muskelgruppen an welchen Geräten trainiert werden können und lernen das Stations- und Zirkeltraining kennen.

Es werden Dehn- und Gymnastikübungen vorgestellt und geübt, um einen Einblick in die Funktionsgymnastik zu vermitteln.

Trainingsprinzipien des Kraft- und Ausdauertrainings sowie Anatomie und die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems dazu Ernährungslehre runden die Ausbildung ab.

Kursnr.	1. Teil	2. Teil
Termine in Baunatal:		
1120101	20.11. – 22.11.2020	18.12. – 20.12.2020
0121101	15.01. – 17.01.2021	12.02. – 14.02.2021
0321101	12.03. – 14.03.2021	16.04. – 18.04.2021
0521101	28.05. – 30.05.2021	18.06. – 20.06.2021
0721101	23.07. – 25.07.2021	27.08. – 29.08.2021
0921101	17.09. – 19.09.2021	15.10. – 17.10.2021
1121101	05.11. – 07.11.2021	03.12. – 05.12.2021
Termine in Tostedt:		
0221102	26.02. – 28.02.2021	26.03. – 28.03.2021
0421102	30.04. – 02.05.2021	11.06. – 13.06.2021
0821102	06.08. – 08.08.2021	17.09. – 19.09.2021
1021102	22.10. – 24.10.2021	26.11. – 28.11.2021
Termine in Leipzig:		
0121104	22.01. – 24.01.2021	26.02. – 28.02.2021
0421104	23.04. – 25.04.2021	28.05. – 30.05.2021
0721104	30.07. – 01.08.2021	03.09. – 05.09.2021
1021104	08.10. – 10.10.2021	12.11. – 14.11.2021
Termine in Starnberg:		
0121105	22.01. – 24.01.2021	19.02. – 21.02.2021
0421105	09.04. – 11.04.2021	07.05. – 09.05.2021
0721105	16.07. – 18.07.2021	27.08. – 29.08.2021
1021105	08.10. – 10.10.2021	12.11. – 14.11.2021
Termine in Fellbach:		
0221106	12.02. – 14.02.2021	12.03. – 14.03.2021
0521106	14.05. – 16.05.2021	18.06. – 20.06.2021
0821106	13.08. – 15.08.2021	10.09. – 12.09.2021
1021106	01.10. – 03.10.2021	05.11. – 07.11.2021

Ausbildungspreis:

650,- € für Mitglieder im *dflv*, DSLV, DFAV, HAV

730,- € für Nichtmitglieder

inkl. Prüfungsgebühr, Nutzung Lernplattform

Nach erfolgreich abgelegter Prüfung erhält jeder Teilnehmer einen **Fitnesstrainerausweis**, **Zeugnis** und eine **Urkunde!**

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestens 16 Jahre

Maßnahme-Nr. für die Arbeitsagentur: 435/0064/2020

Qualifikationsstufe 2



Fitnesstrainer B-Lizenz



Ausbildungsinhalte:

Sportmedizin

- Spezielle Anatomie der Wirbelsäule
- Erkennen und Beseitigen muskulärer Dysbalancen

Trainingslehre in Theorie und Praxis

- Trainingsmethodik und Anpassungserscheinungen im Kraft- und Ausdauerbereich
- Aufbau von spezifischen Trainingsprogrammen
- Trainingsplanung im Gesundheits- und Breitensport
- Anamnese/Grundlagen der Leistungsdiagnostik

Bewegungslehre

- Biomechanik und Muskeltraining
- Spezielle Gerätekunde
- Beweglichkeitstraining

Sportpsychologie

- Didaktisch-methodische Prinzipien des Lehrens und Lernens
- Rechte und Pflichten des Trainers

Sport und Ernährung

- Funktion der Kohlenhydrate und Fette

Sportpraktisches Handeln

- Verschiedene Trainingsformen
- Richtiger Umgang mit der Kurzhantel
- Fitnessstests / PWC-Test
- Funktionelle Gymnastik bei Haltungsschwächen
- Dehnungsmethoden/-übungen
- Gruppentraining und Rehasport



Durch ein höheres Qualitätsbewusstsein der Kunden wird in Fitnessstudios heute mindestens eine **Fitnesstrainer B-Lizenz** erwartet, um selbstständig und eigenverantwortlich auf der Trainingsfläche arbeiten zu können. Die Teilnehmer erlernen die Durchführung von Einweisungen mit potentiellen Fitnesskunden. Dies beinhaltet das Erstellen einer Anamnese, auf deren Basis eine zielgruppenspezifische Trainingsplanerstellung im Kraft- und Ausdauerbereich erfolgen kann. In der Sportmedizin wird das Erkennen und Behandeln von Fehlhaltungen und muskulären Dysbalancen, die wir bei unseren Kunden häufig vorfinden, vermittelt. Einen weiteren Schwerpunkt stellen die Trainingsmethodik sowie die gezielte Trainingssteuerung des Ausdauertrainings dar. Die Kenntnisse der Teilnehmer bezüglich des Krafttrainings werden um die technisch korrekte und gezielte Durchführung von Übungen mit der Kurzhantel erweitert.

Kursnr.	1. Teil	2. Teil
Termine in Baunatal:		
0121201	08.01. – 10.01.2021	29.01. – 31.01.2021
0221201	05.02. – 07.02.2021	05.03. – 07.03.2021
0521201	07.05. – 09.05.2021	04.06. – 06.06.2021
0821201	06.08. – 08.08.2021	03.09. – 05.09.2021
1121201	19.11. – 21.11.2021	17.12. – 19.12.2021
Termine in Tostedt:		
0521202	14.05. – 16.05.2021	25.06. – 27.06.2021
1021202	29.10. – 31.10.2021	10.12. – 12.12.2021
Termine in Leipzig:		
0521204	07.05. – 09.05.2021	11.06. – 13.06.2021
1121204	05.11. – 07.11.2021	03.12. – 05.12.2021
Termine in Starnberg:		
0521205	28.05. – 30.05.2021	25.06. – 27.06.2021
1121205	26.11. – 28.11.2021	17.12. – 19.12.2021
Termine in Fellbach:		
0621206	11.06. – 13.06.2021	09.07. – 11.07.2021
1021206	22.10. – 24.10.2021	19.11. – 21.11.2021

Ausbildungspreis:

650,- € für Mitglieder im *dflv*, *DSLVL*, *DFAV*, *HAV*

730,- € für Nichtmitglieder

inkl. Prüfungsgebühr, Nutzung Lernplattform

Nach erfolgreich abgelegter Prüfung erhält jeder Teilnehmer einen **Fitnesstrainerausweis, Zeugnis** und eine **Urkunde!** *Dflv*-Mitglieder können dazu die *DOSB*-Lizenz Trainer C Breitensport - Kraft/Fitness - beantragen.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestens 17 Jahre
- Fitnesstrainer C-Lizenz *dflv* oder
- Quereinstiege durch Absolventen anderer Vorbildungen sind nach Anerkennung durch den Lehrausschuss der *dflv* möglich.

Für die Ausstellung der Lizenz muss ein 9-stündiger Erste Hilfe-Lehrgang nachgewiesen werden. Dieser darf nicht älter als 2 Jahre sein!

Maßnahme-Nr. für die Arbeitsagentur: 435/0064/2020

Qualifikationsstufe 3



Fitnesstrainer A-Lizenz



Ausbildungsinhalte:

Sportmedizin

- Ursachen, Diagnostik und Behandlung von ausgewählten Verletzungen
- Prävention und Therapie von Wirbelsäulenproblemen
- Rückentrainingskonzepte und Tests
- Training bei Knieproblemen

Trainingslehre in Theorie und Praxis

- Funktionelles Krafttraining
- Leistungsdiagnostik im Ausdauerbereich
- Bestimmung der Maximalkraft
- Spezifika des Trainings für Fitness und Prävention
- Trainingsplanung/Periodisierung

Bewegungslehre

- Analyse sportlicher Bewegungen

Sport und Ernährung

- Funktion von Mineralstoffen und Vitaminen

Sportpraktisches Handeln

- Knieschule
- Koordinationstraining/-tests
- Einführung in das Core-Training und Functionaltraining
- Kurz- und Langhanteltraining
- Techniken der Rückenschule/ Wirbelsäulengymnastik
- Fitnessstests
- Muskelfunktionstests

Die **Fitnesstrainer A-Lizenz** ist die höchste Lizenzstufe im Fitnessbereich. Sie vermittelt umfangreiches Wissen für die Arbeit mit Sportlern und Menschen im gesundheitsorientierten Krafttraining mit präventivem und rehabilitativem Charakter.

Es werden alle wichtigen Grundübungen im Kurz- und Langhantelbereich vermittelt, um die Absolventen zu befähigen, die Übungen exakt zu demonstrieren sowie professionelle Trainingspläne für fortgeschrittene Fitness- und Kraftsportler zu erstellen. Dazu erlernen Sie Strategien und Möglichkeiten langfristig ein Training für alle Zielgruppen und Leistungsstufen zu gestalten.

Um das Training sowohl mit Sportlern, als auch im Gesundheitsbereich optimal steuern zu können, stellen Testverfahren im Kraft- und Ausdauerbereich sowie Muskelfunktionstests einen wichtigen Teil der Ausbildung dar.



Kursnr.	1. Teil	2. Teil
Termine in Baunatal:		
0321301	19.03. – 21.03.2021	23.04. – 25.04.2021
0721301	16.07. – 18.07.2021	13.08. – 15.08.2021
1121301	12.11. – 14.11.2021	10.12. – 12.12.2021
Termine in Tostedt:		
0721302	02.07. – 04.07.2021	30.07. – 01.08.2021
Termine in Leipzig:		
0821304	13.08. – 15.08.2021	10.09. – 12.09.2021
Termine in Starnberg:		
0921305	10.09. – 12.09.2021	15.10. – 17.10.2021
Termine in Fellbach:		
0821306	20.08. – 22.08.2021	17.09. – 19.09.2021

Ausbildungspreis:

650,- € für Mitglieder im *dflv*, *DSLVL*, *DFAV*, *HAV*

730,- € für Nichtmitglieder

inkl. Prüfungsgebühr, Nutzung Lernplattform

Nach erfolgreich abgelegter Prüfung erhält jeder Teilnehmer einen **Fitnesstrainerausweis**, **Zeugnis** und eine **Urkunde!**

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestens 18 Jahre
- Fitnesstrainer B-Lizenz *dflv* oder
- Quereinstiege durch Absolventen anderer Vorbildungen sind nach Anerkennung durch den Lehrausschuss der *dflv* möglich.

Um die Ausbildung zur Fitnesstrainer A-Lizenz abschließen zu können, muss ein **Praktikum von 120 Stunden** nachgewiesen werden.

Maßnahme-Nr. für die Arbeitsagentur: 435/0064/2020

Qualifikationsstufe 4

