



Fitnesstrainerlizenzen

Vorsprung durch Direktunterricht

Kompetenz · Erfahrung · Zertifizierung

Fitnesstrainer C-Lizenz



Der C-Lizenz Fitnesstrainer gilt als ein Trainerassistent. Er unterstützt einen Trainer mit höherer Lizenzstufe bzw. Fachsportlehrer 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, um einen Einblick in die Funktionsgymnastik zu vermitteln. Um die praktischen Kenntnisse theoretisch zu untermauern, werden Trainingsprinzipien des Kraft- und Ausdauertrainings sowie Anatomie und die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems unterrichtet. Die Grundlagen der Ernährungslehre runden die Ausbildung ab.

Ausbildungsinhalte

Sportmedizin:

- Aufbau und Funktion der Muskulatur
- Anatomie und Funktion des Herz- Kreislauf-Systems
- Aufbau und Funktion des Bewegungsapparates Gelenke, Sehnen und Bänder

Allgemeine Trainingslehre:

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

Bewegungslehre und Trainingslehre:

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

Sportpsychologie:

- Psychologische Aspekte der praktischen Studioarbeit

Sport und Ernährung:

- Grundlagen der Ernährung
- Funktion und Biochemie der Proteine
- Gefahren des Dopings

Sportorganisation – Verwaltung:

- Aufbau des „Deutschen Sports“
- Der Berufsverband dflv

Sportpraktisches Handeln:

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

Kursnr.	1. Teil	2. Teil
Termine in Baunatal:		
0219101	18.01. – 20.01.2019	15.02. – 17.02.2019
0419101	15.03. – 17.03.2019	12.04. – 14.04.2019
0619101	10.05. – 12.05.2019	21.06. – 23.06.2019
0819101	19.07. – 21.07.2019	23.08. – 25.08.2019
1019101	13.09. – 15.09.2019	11.10. – 13.10.2019
1219101	22.11. – 24.11.2019	20.12. – 22.12.2019
Termine in Tostedt:		
0219102	11.01. – 13.01.2019	08.02. – 10.02.2019
0419102	08.03. – 10.03.2019	05.04. – 07.04.2019
0719102	31.05. – 02.06.2019	05.07. – 07.07.2019
0919102	09.08. – 11.08.2019	06.09. – 08.09.2019
Termine in Leipzig:		
0219104	01.02. – 03.02.2019	22.02. – 24.02.2019
0419104	29.03. – 31.03.2019	26.04. – 28.04.2019
0819104	12.07. – 14.07.2019	02.08. – 04.08.2019
1019104	06.09. – 08.09.2019	04.10. – 06.10.2019
Termine in Starnberg:		
0219105	18.01. – 20.01.2019	15.02. – 17.02.2019
0419105	15.03. – 17.03.2019	12.04. – 14.04.2019
0819105	19.07. – 21.07.2019	23.08. – 25.08.2019
1019105	20.09. – 22.09.2019	25.10. – 27.10.2019
Termine in Fellbach:		
0219106	18.01. – 20.01.2019	15.02. – 17.02.2019
0419106	15.03. – 17.03.2019	12.04. – 14.04.2019
0719106	21.06. – 23.06.2019	19.07. – 21.07.2019
0919106	16.08. – 18.08.2019	13.09. – 15.09.2019

Ausbildungspreis:

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

730,- € für Nichtmitglieder

inkl. Prüfungsgebühr und Lehrgangsmaterial (als pdf)

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

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestens 16 Jahre

Maßnahme-Nr. für die Arbeitsagentur: 435/0154/2018

Qualifikationsstufe 2



Fitnesstrainer B-Lizenz



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.

Ausbildungsinhalte

Sportmedizin:

- Spezielle Anatomie der Wirbelsäule
- Erkennen und Beseitigen muskulärer Dysbalancen
- Anatomie und Funktion des Herz-Kreislaufsystems

Trainingslehre:

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

Bewegungslehre:

- Grundbegriffe und Prinzipien der Biomechanik
- Spezielle Gesichtspunkte der Gerätekunde
- Beweglichkeitstraining

Sportpsychologie:

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

Sport und Ernährung:

- Funktion/Biochemie der Kohlenhydrate und Fette

Sportpraktisches Handeln:

- Satztraining
- Richtiger Umgang mit der Kurzhantel
- Fitnessstests / PWC-Test
- Funktionelle Gymnastik bei Haltungsschwächen
- Dehnungsmethoden/-übungen
- Motorik im Gruppentraining

Kursnr.	1. Teil	2. Teil
Termine in Baunatal:		
0319201	01.02. – 03.02.2019	01.03. – 03.03.2019
0619201	03.05. – 05.05.2019	31.05. – 02.06.2019
0919201	09.08. – 11.08.2019	06.09. – 08.09.2019
1119201	18.10. – 20.10.2019	15.11. – 17.11.2019
Termine in Tostedt:		
0619202	24.05. – 26.05.2019	28.06. – 30.06.2019
1019202	13.09. – 15.09.2019	11.10. – 13.10.2019
Termine in Leipzig:		
0619204	17.05. – 19.05.2019	14.06. – 16.06.2019
1019204	27.09. – 29.09.2019	25.10. – 27.10.2019
Termine in Starnberg:		
0619205	10.05. – 12.05.2019	14.06. – 16.06.2019
1219205	01.11. – 03.11.2019	29.11. – 01.12.2019
Termine in Fellbach:		
0619206	03.05. – 05.05.2019	31.05. – 02.06.2019
1119206	18.10. – 20.10.2019	15.11. – 17.11.2019

Ausbildungspreis:

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

730,- € für Nichtmitglieder

inkl. Prüfungsgebühr und Lehrgangsmaterial (als pdf)

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

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: 435/0154/2018

Qualifikationsstufe 3



Fitnesstrainer A-Lizenz



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, professionelle Trainingspläne für fortgeschrittene Fitness- und Kraftsportler zu erstellen. Die Teilnehmer lernen ausgewählte Krankheitsbilder der Wirbelsäule und des Knies sowie den adäquaten sporttherapeutischen Umgang mit diesen kennen.

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:		
0419301	22.03. – 24.03.2019	26.04. – 28.04.2019
0819301	12.07. – 14.07.2019	16.08. – 18.08.2019
1219301	08.11. – 10.11.2019	06.12. – 08.12.2019
Termine in Tostedt:		
1119302	04.10. – 06.10.2019	08.11. – 10.11.2019
Termine in Leipzig:		
1219304	15.11. – 17.11.2019	13.12. – 15.12.2019
Termine in Starnberg:		
1219305	22.11. – 24.11.2019	20.12. – 22.12.2019
Termine in Fellbach:		
0719306	12.07. – 14.07.2019	02.08. – 04.08.2019

Maßnahme-Nr. für die Arbeitsagentur: 435/0154/2018

Ausbildungsinhalte

Sportmedizin:

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

Trainingslehre:

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

Bewegungslehre:

- Analyse sportlicher Bewegungen
- Computergesteuerte Kraftanalysen

Sportpsychologie:

- Motivation und Überzeugung

Sport und Ernährung:

- Funktion von Mineralstoffen und Vitaminen

Sportorganisation/-Verwaltung:

- Strategien der Gesundheitsaufklärung

Sportpraktisches Handeln:

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

Ausbildungspreis:

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

730,- € für Nichtmitglieder

inkl. Prüfungsgebühr und Lehrgangsmaterial (als pdf)

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 160 Stunden** nachgewiesen werden.

Qualifikationsstufe 4

