

# Athletiktrainer A-Lizenz

## Alles auf einen Blick:

<b>Kosten</b>	799,00 €
<b>Zielgruppe</b>	Physiotherapeuten, Interessierte
	Zertifikat – DQR/EQR Qualifikationsstufe 4 – DIN-Norm 33961 Niveau 4



Das Athletiktraining vereint klassische Trainingsformen der Leichtathletik und Schwerathletik und ist abgestimmt auf das jeweilige sportartspezifische Anforderungsprofil. Dieses Konzept gibt Trainern und Sportlern die Möglichkeit, ein effektives, auf Kraft, Mobilität und Stabilität ausgelegtes funktionelles Ganzkörpertraining durchzuführen.

Um Trainern und Sportlern die Möglichkeit zu geben, ein effektives Ganzkörpertraining durchzuführen, bedarf es sowohl einem sportartspezifischen Athletiktraining, welches klassische Trainingsformen der Leichtathletik und Schwerathletik vereint, als auch einem alltagsgerechten funktionellem Training, fokussiert auf Stabilität und Mobilität.

Durch die Ausbildung zum Athletiktrainer erhalten Sie umfangreiche Kenntnisse aus den Bereichen der Trainings- und Bewegungswissenschaft, Biomechanik, funktionellen Diagnostik, etc. Sie werden zielgenau ein allgemein gültiges und sportartübergreifendes Athletiktraining konzipieren können und dieses sicher anleiten.

## Inhalte

- **Der "Athletiktrainer"**
  - Arbeitsplatz, Berufsbeschreibung und historischer Rückblick
  - Marktübersicht, Fortbildungsmöglichkeiten und Aufstiegschancen
  - Anforderungsprofil und notwendige Kompetenzen
  - Gesprächsführung und Kommunikationsstile
- **Funktionelles Training vs. Athletiktraining**
  - Wissenschaftliche Grundlagen
  - Unterschiede und Abgrenzung
  - Sportartübergreifender Nutzen
- **Der Körper als funktionelle Einheit**
  - Grundlegende menschliche Bewegungsmuster
  - Körper-Archetypen nach Starrett
  - Joint-by-Joint-Ansatz
- **Diagnostik der motorischen Fähigkeiten**
- **Functional Movement Screen (FMS)**
  - Korrekte Anwendung und Bewertung
  - Korrekturübungen und Übungssequenzen
- **Trainingsformen und -methoden**
  - Multimodale Bewegungsmuster
  - Leistungsoptimierung und Verletzungsprophylaxe
  - Klassisches Krafttraining mittels komplexer Grundübungen
  - Rumpfstabilisation und Core-Training
  - Sprungkraft- und Plyometrisches Training
  - Training von Beweglichkeit, Mobilität und Agilität
  - Primal Movements und Animal Athletics

## Standort

Hamburg

## Termin(e)

### Kursbeginn: May 2027

21.05.2027–23.05.2027, Teil 1/3

11.06.2027–13.06.2027, Teil 2/3

26.06.2027–27.06.2027, Teil 3/3

Stundenanzahl: 64 UE

### Kurszeiten

Freitag 16:00–20:00 Uhr

Samstag 10:00–17:00 Uhr

Sonntag 10:00–17:00 Uhr

## Weitere Informationen

### Dozent

- Markus Bremer  
Dipl.-Sportwissenschaftler (Rehabilitation und Prävention), lizenziertes Kettlebell Mastertrainer, FMS certified, Heilpraktiker
- Marc Körner  
Dipl.-Sport- und Freizeittrainer, Übungsleiter B-Lizenz (Sport und Prävention), Functional Training Expert, Crossfit Level 1 Trainer, lizenziertes Kettlebell Trainer, lizenziertes TRX Trainer

### Kooperationspartner

ASGE Akademie für Sport, Gesundheit und Ernährung

### Veranstaltungsort

Döpfer Akademie, Fort- und Weiterbildung  
Friedrich-Ebert-Damm 143  
22047 Hamburg

## Ihre Ansprechpartner

### Inga David

Tel: 040 696558-21

Fax: 040 696558-11

- **Training mit gesondertem Equipment**
  - Vor- und Nachteile
  - Technik- und Bewegungsschulung
  - Koordinationsleiter, Speedladder, Agility Ladder
  - Superbands, Minibands und Slingtrainer
  - Kettlebell, Sandbag und Battling Rope
- **Power Lifting**
- **Einblicke in das Cross Fit**
- **Outdoor Training**
- **Präventive und regenerative Maßnahmen**
  - Kinesiologisches Taping
  - Faszien Training

### Teilnahmevoraussetzungen

- Mindestalter 18 Jahre
- [Fitnesstrainer B-Lizenz](#) (außer Sie sind examinierter Physiotherapeut, dann ist die B-Lizenz vorab NICHT nötig)

### Hinweise

- Staatlich geprüfte und zugelassene Lizenz - national und international anerkannt! ZFU-Zulassungsnummer: 7312717
- Anwesenheit von mind. 75% erforderlich
- Prüfung: Schriftliche, mündliche und praktische Abschlussprüfung
- Qualifikationsstufe: DQR/EQR Qualifikationsstufe 4 / DIN-Norm 33961 Niveau 4
- Bei Absolvierung der Grundlagenqualifikation (z.B. Fitnesstrainer B-Lizenz, Group-Fitnesstrainer B-Lizenz, Pilateslehrer, Yogalehrer oder eine vergleichbare Qualifikation im Sport- bzw. Gesundheitswesen.) sowie der Aufbauqualifikation (z.B. Fitnesstrainer A-Lizenz, Athletiktrainer A-Lizenz, Medizinischer Fitnesstrainer A-Lizenz, Group-Fitnesstrainer A-Lizenz, Entspannungstrainer, Ernährungscoach oder eine vergleichbare Qualifikation im Sport- bzw. Gesundheitswesen.) können Sie die Fortbildung zum [Personal Trainer](#) absolvieren. Sprechen Sie uns hierzu gerne an.

E-Mail: [i.david@doepfer-akademie.de](mailto:i.david@doepfer-akademie.de)

**Jeannette Choshaba**

Tel: 040 696558-21

Fax: 040 696558-11

E-Mail: [j.choshaba@doepfer-akademie.de](mailto:j.choshaba@doepfer-akademie.de)