

Athletiktrainer A-Lizenz

Alles auf einen Blick:

Kosten	699,00 €
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Interessierte
Kursziel / Abschluss	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

Köln

Termin(e)

Kursbeginn: Mai 2024

10.05.2024–12.05.2024, Teil 1/3
07.06.2024–09.06.2024, Teil 2/3
29.06.2024–30.06.2024, 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),
lizenzierter Kettlebell Mastertrainer,
FMS certified, Heilpraktiker
- Marc Körner
Dipl.-Sport- und Freizeittrainer,
Übungsleiter B-Lizenz (Sport und Prävention), Functional Training
Expert, Crossfit Level 1 Trainer,
lizenzierter Kettlebell Trainer,
lizenzierter TRX Trainer

Kooperationspartner

Akademie für Sport, Gesundheit und Ernährung ASGE

Veranstaltungsort

Döpfer Schulen Köln e.K.
Bernhardstraße 14
50968 Köln - Bayenthal

Döpfer ID

DA-KOL-296

Ihre Ansprechpartner

Michael Erdmann

- **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 oder eine vergleichbare Qualifikation im Sport- bzw. Gesundheitswesen

Hinweise

- Staatlich geprüfte und zugelassene Lizenz - national und international anerkannt! 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.

Tel: 0221 277285-22

Fax: 0221 277285-19

E-Mail: m.erdmann@doepfer-akademie.de

Riya Dagili

Tel: 0221 277285-17

Fax: 0221 277285-19

E-Mail: r.dagili@doepfer-akademie.de