Athletiktrainer A-Lizenz

Alles auf einen Blick:

Kosten	699,00 €
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Logopäden, Pflegeberufe, Notfallsanitäter Rettungssanitäter, Erzieher, Masseure, Interessierte, Mediziner, Heilpraktiker
Kursziel / Abschluss	Zertifikat Athletiktrainer A-Lizenz



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

Regensburg

Termin(e)

Kursbeginn: Mai 2024
10.05.2024–12.05.2024
07.06.2024–09.06.2024
29.06.2024–30.06.2024
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
Dozenten der ASGE-Akademie für Sport, Gesundheit und Ernährung

(Diplom-Sportwissenschaftler, Diplom-Physiotherapeuten)

Kooperationspartner
ASGE Akademie für Sport, Gesundheit und Ernährung

Veranstaltungsort
Döpfer Schulen Regensburg GmbH
Galgenbergstraße 2 b
93053 Regensburg

Döpfer ID
DA-REG-296

Ihre Ansprechpartner

Stephanie Sperr
Tel: 0941 6989862-22
Fax: 0941 6989862-9
E-Mail: s.sperr@doepfer-akademie.de

Cosima Rewitzer
Tel: 0941 6989862-25
Fax: 0941 6989862-9

- **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**
  Kinesiologiches 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.

E-Mail: c.rewitzer@doepfer-akademie.de