

# Athletiktrainer A-Lizenz

## Alles auf einen Blick:

<b>Kosten</b>	699,00 €
<b>Zielgruppe</b>	Physiotherapeuten, Interessierte
<b>Kursziel / Abschluss</b>	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@doeffler-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**

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.

E-Mail: [c.rewitzer@doepfer-akademie.de](mailto:c.rewitzer@doepfer-akademie.de)