# Fitnesstrainer B-Lizenz

Döpfer Akademie

## Alles auf einen Blick:

| | |
|---|---|
| **Kosten** | 699,00 € |
| **Zielgruppe** | Physiotherapeuten, Masseure, Interessierte |
| **Kursziel / Abschluss** | Zertifikat Fitness Trainer B-Lizenz bei Bestehen der theoretischen und praktischen Prüfung und bei Anwesenheit von mind. 75% |

In der heutigen Zeit, die stark geprägt ist von Bewegungsmangel, schlechter Ernährung und Stress, stellt die eigene Gesundheit ein erstrebenswertes Ziel dar. Durch die Verbesserung der physischen und psychischen Belastbarkeit für ein positives Wohlbefinden zu sorgen, gilt als Prämisse der langfristigen und nachhaltigen Gesundheitsförderung.

Die Ausbildung zum Fitnesstrainer der ASGE bietet Ihnen ein Höchstmaß an Fachwissen aus Sportwissenschaft, Biologie und Medizin. Sie werden in der Lage sein Trainierende korrekt anzuleiten, individuelle Trainingspläne zu erstellen und fungieren als kompetenter Ansprechpartner rund um das Thema Training und Gesundheit.

**Dieser Lehrgang richtet sich an ...**

- Personen, die ihre Kenntnisse in der Sportwissenschaft, Sportmedizin, Ernährung, Trainings- und Bewegungslehre verbessern möchten.
- Personen, die durch diese anerkannte Berufsausbildung die Einstellungschancen in der Gesundheits-, Sport- und Fitnessbranche erhöhen möchten.
- Sportler und Athleten jeglicher Sportart, die neue Trainingsmöglichkeiten im Fitnessstudio kennenlernen möchten.

## Inhalte

- Der "Fitnesstrainer"
  - Arbeitsplatz, Berufsbeschreibung und historischer Rückblick
  - Marktübersicht, Fortbildungsmöglichkeiten und Aufstiegschancen
  - Anforderungsprofil und notwendige Kompetenzen
  - Gesprächsführung und Kommunikationsstile
- Humanbiologische und medizinische Grundlagen
  - Anatomie und Physiologie
  - Histologie, Neurologie, Endokrinologie, etc.
  - Grundlagen der Ernährung und Verdauung
  - Energiegewinnung
- Der menschliche Bewegungsapparat
  - Knochen, Bänder und Gelenke
  - Muskulatur des Menschen
  - Sportschäden und -verletzungen
- Anamnese und Bedürfnisanalyse
- Diagnostik der Anthropometrie und motorischen Fähigkeiten
- Trainingslehre
  - Konditionelle und Koordinative Fähigkeiten
  - Trainingsplanung, -steuerung und -durchführung
  - Trainingsprinzipien und Trainingsmethoden
- Bewegungslehre

## Standort

Hamburg

## Termin(e)

**Kursbeginn: September 2024**
13.09.2024–15.09.2024, Teil 1
27.09.2024–29.09.2024, Teil 2
19.10.2024–20.10.2024, Teil 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**
ASGE-Akademie für Sport,Gesundheit und Ernährung
(Diplom-Sportwissenschaftler, Diplom-Physiotherapeuten)

**Kooperationspartner**
ASGE-Akademie für Sport, Gesundheit und Ernährung

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

**Döpfer ID**
DA-HAM-362

## Ihre Ansprechpartner

**Caroline Albers**
Tel: 040 696558-21
Fax: 040 696558-11
E-Mail: c.albers@doepfer-akademie.de

**Inga David**
Tel: 040 696558-21
Fax: 040 696558-11
E-Mail: i.david@doepfer-akademie.de

www.doepfer-akademie.de

    - Physikalische Gesetzmäßigkeiten
    - Biomechanik
    - Geräte- und Hanteltraining aus physikalischer Sicht
- Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining
- Gerätehandling und Übungen
    - Gezielte Trainingsvorbereitung
    - Allgemeines und spezielles Warm up
    - Heranführende Übungen und Bewegungsvorbereitung
    - Korrekte Anleitung und Korrektur
    - Mobilisierungstechniken

## Teilnahmevoraussetzungen

Mindestalter 18 Jahre

## Hinweise

- Diese Fortbildung eignet sich für Physio- und Ergotherapeuten, Masseure und Interessierte aus dem Sport-/medizinischen Bereich.
- Staatlich geprüfte und zugelassene Lizenz - national und international anerkannt! Zulassungsnummer: 7289815
- Anwesenheit von mind. 75% erforderlich
- Prüfung: Schriftliche, mündliche und praktische Abschlussprüfung
- 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.
- Qualifikationsstufe: DQR/EQR Qualifikationsstufe 3 / DIN-Norm 33961 Niveau 3