

Fitnesstrainer B-Lizenz

Alles auf einen Blick:

Kosten	699,00 €
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Masseur, Interessierte
Kursziel / Abschluss	Zertifikat - DQR/EQR Qualifikationsstufe 3 - DIN-Norm 33961 Niveau 3



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

Rheine

Termin(e)

Kursbeginn: August 2024

30.08.2024–01.09.2024, Teil 1/3

20.09.2024–22.09.2024, Teil 2/3

27.09.2024–29.09.2024, Teil 3/3

Stundenanzahl: 64 UE

Kurszeiten

Freitag	16:00–20:00 Uhr	VA: Döpfer Akademie Rheine
Samstag	10:00–17:00 Uhr	VA vormittags: Döpfer Akademie Rheine / VA nachmittags: TV Jahn Rheine
Sonntag	10:00–17:00 Uhr	VA: TV Jahn Rheine

Kursbeginn: Februar 2025

28.02.2025–01.03.2025, Teil 1/3

14.03.2025–16.03.2025, Teil 2/3

12.04.2025–13.04.2025, Teil 3/3

Stundenanzahl: 64 UE

Kurszeiten

Freitag	16:00–20:00 Uhr	VA: Döpfer Akademie Rheine
Samstag	10:00–17:00 Uhr	VA vormittags: Döpfer Akademie Rheine / VA nachmittags: TV Jahn Rheine
Sonntag	10:00–17:00 Uhr	VA: TV Jahn

- 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

- 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

Rheine

Weitere Informationen

Dozent

Michael Groblewski

Dipl. Sportwissenschaft - Freizeit, Gesundheit und Training

Kooperationspartner

ASGE-Akademie für Sport, Gesundheit und Ernährung

Veranstaltungsort

TV-Jahn Rheine
Germanenallee 4
48429 Rheine

Döpfer ID

DA-RHE-362

Ihre Ansprechpartner

Christian Häcker

Tel: 05971 957990-8
Fax: 05971 91379-9
E-Mail: c.haecker@doepfer-akademie.de

Sonja Blömers

Tel: 05971 957990-8
Fax: 05971 91379-9
E-Mail: rheine@doepfer-akademie.de