

# Fitnesstrainer B-Lizenz

## Alles auf einen Blick:

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Kosten</b>               | 699,00 €                                  |
| <b>Zielgruppe</b>           | Physiotherapeuten, Masseur, Interessierte |
| <b>Kursziel / Abschluss</b> | Zertifikat Fitness Trainer B-Lizenz       |



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.

## 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
  - 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

## Standort

Schwandorf

## Termin(e)

### Kursbeginn: September 2024

13.09.2024–15.09.2024

27.09.2024–29.09.2024

19.10.2024–20.10.2024

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

ASGE-Akademie für Sport, Gesundheit und Ernährung  
(Diplom-Sportwissenschaftler, Diplom-Physiotherapeuten)

### Kooperationspartner

ASGE-Akademie für Sport, Gesundheit und Ernährung

### Veranstaltungsort

Fit 24 Weiden  
Regensburger Str. 95  
92637 Weiden

### Döpfer ID

DA-SAD-362

## 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

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

## 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