

Medizinische Aus- und Fortbildung

Fitnesstrainer/-in B-Lizenz

Ziel: Die Ausbildung bildet die Grundlage für die weitere Ausbildung zum „Fitnesstrainer/-in A-Lizenz“

Inhalt:

- Grundlagen der Anatomie und Physiologie
- Trainings- und Bewegungslehre
- Trainingspraxis - Didaktik und Methodik
- Gerätehandling
- Fitnessstest- und Trainingsplanerstellung
- Ernährungslehre
- Prüfung

**Zugangs-
voraussetzungen:**

- praktische Trainingserfahrung
- die Teilnehmer sollten mind. SaZ 4 sein
- frühestens 2 Jahre vor Beginn des Rechtsanspruchs
- **Eingliederungsziel:**
 - Fitnesskaufmann/-frau oder
 - Fitnessfachwirt/-in oder
 - Fachwirt/-in für Prävention und Gesundheitsförderung

Abschluss: Zertifikat des Bildungsträgers

Unterrichtsform: Vollzeit (80 UE)
Mo – Fr, 08:00 – 17:00 Uhr

Sonstiges: Bitte bringen Sie zur Maßnahme Sportbekleidung, Handtuch, Sportschuhe und Schreibzeug mit.

<u>Maßnahme-Nr.:</u>	<u>Ort:</u>	<u>Von:</u>	<u>Bis:</u>
3400/AG/0012/20	Karlsruhe/ Bruchsal	09.03.2020	20.03.2020

Anmeldeschluss: 4 Wochen vor Beginn der Maßnahme

Gesundheitstrainer/-in

Ziel: Die Ausbildung ist ein Modul der Ausbildung zum/zur „Fitnesstrainer/-in A-Lizenz“.

Inhalt:

- Einführung in den Gesundheitssport
- Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining im Gesundheitssport
- Gesundheitssport bei Erkrankungen
- Gesundheitssport bei orthopädischen Beeinträchtigungen
- Gesundheitssport und Regeneration

**Zugangs-
voraussetzungen:** Absolvierung des Kurses: „Fitnesstrainer/-in B-Lizenz“

Abschluss: Zertifikat des Bildungsträgers

Unterrichtsform: Vollzeit (40 UE)
Mo – Fr, 08:00 – 17:00 Uhr

Sonstiges: Bitte bringen Sie zur Maßnahme Sportbekleidung, Handtuch, Sportschuhe, Schreibzeug und Taschenrechner mit.

<u>Maßnahme-Nr.:</u> 3400/AG/0066/20	<u>Ort:</u> Karlsruhe/ Bruchsal	<u>Von:</u> 06.07.2020	<u>Bis:</u> 10.07.2020
--	---	----------------------------------	----------------------------------

Anmeldeschluss: 4 Wochen vor Beginn der Maßnahme

Trainer/-in für Sportrehabilitation

Ziel: Die Ausbildung ist ein Modul der Ausbildung zum/zur „Fitnesstrainer/-in A-Lizenz“.

Inhalt:

- Einführung in das rehabilitative Training
- Rehabilitatives Training im Fitnessstudio – Möglichkeiten und Grenzen
- Anatomisch-physiologische Grundlagen
- Planung und Steuerung des rehabilitativen Trainings im Fitnessstudio
- Gerätehandling

**Zugangs-
voraussetzungen:** Absolvierung des Kurses: „Fitnesstrainer/-in B-Lizenz“

Abschluss: Zertifikat des Bildungsträgers

Unterrichtsform: Vollzeit (40 UE)
Mo – Fr, 08:00 – 17:00 Uhr

Sonstiges: Bitte bringen Sie zur Maßnahme Sportbekleidung, Handtuch, Sportschuhe, Schreibzeug und Taschenrechner mit.

<u>Maßnahme-Nr.:</u> 3400/AG/0056/20	<u>Ort:</u> Karlsruhe/ Bruchsal	<u>Von:</u> 22.06.2020	<u>Bis:</u> 26.06.2020
--	---	----------------------------------	----------------------------------

Anmeldeschluss: 4 Wochen vor Beginn der Maßnahme

Leistungssport Bodytrainer/-in

Ziel: Die Ausbildung ist ein Modul der Ausbildung zum/zur „Fitnesstrainer/-in A-Lizenz“.

Inhalt:

- Physiologische Grundlagen
- Training und Ernährung im Bodybuilding
- Nährstoffverteilung in der Wettkampfvorbereitung
- Supplements (Nahrungsergänzungen)
- Doping

**Zugangs-
voraussetzungen:** Absolvierung des Kurses: „Fitnesstrainer/-in B-Lizenz“

Abschluss: Zertifikat des Bildungsträgers

Unterrichtsform: Vollzeit (32 UE)
Mo – Do, 08:00 – 17:00 Uhr

Sonstiges: Bitte bringen Sie zur Maßnahme Sportbekleidung, Handtuch, Sportschuhe, Schreibzeug und Taschenrechner mit.

<u>Maßnahme-Nr.:</u>	<u>Ort:</u>	<u>Von:</u>	<u>Bis:</u>
3400/AG/0030/20	Karlsruhe/ Bruchsal	27.04.2020	30.04.2020

Anmeldeschluss: 4 Wochen vor Beginn der Maßnahme

