

Fitnesstrainer B-Lizenz



Kursbeschreibung

Sportliches Training sollte unter der Anleitung von ausgebildetem, fachkundigem Personal durchgeführt werden. Die Ausbildung zum Fitness Trainer B-Lizenz vermittelt grundlegende Kenntnisse in Anatomie & Physiologie sowie Trainings- & Bewegungswissenschaft. Die Ausbildung zeichnet sich durch den engen Bezug zwischen anwendungsbezogener Theorie und Trainingspraxis aus. Im Anschluss an den Kurs werden Sie in der Lage sein individuelle und systematische Trainingspläne zu erstellen. Egal ob gesundheitsorientiertes Training, Gewichtsreduktion oder Muskelaufbau - Sie können zielgerichtet auf die Wünsche des Kunden eingehen.

Mit der erfolgreichen Absolvierung des Kurses bekommen Sie die Fitnesstrainer B-Lizenz verliehen.

Kursinhalte

Theorie

- Anatomie und Physiologie
- Allgemeine Trainingswissenschaft
- Biomechanische Grundlagen
- Sport und Ernährung
- Leistungsdiagnostik & Trainingssteuerung
- Zielgruppenspezifisches Training motorischer Fähigkeiten

Praxis

- funktionell korrekte Bewegungsausführung
- Training mit und ohne Geräte
- Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining
- Kraft- und Ausdauertests
- Bestimmung der Maximalkraft

Dauer	8 Tage (64 UE)
Kursgebühren	799,- €
Veranstaltungsort	Fitness & Health Center Lindenstr. 31c 12555 Berlin
Kurszeiten	jeweils von 10 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ Uhr

Termine	
Kurs-ID	Datum
FT-B-01-12	11./12.02.12
	18./19.02.12
	25./26.02.12
	10./11.03.12
FT-B-02-12	15./16.09.12
	22./23.09.12
	29./30.09.12
	13./14.10.12