



AUSBILDUNGSZIELE

Das Cardio-/Ausdauertraining nimmt in Fitness- und Gesundheitseinrichtungen, aufgrund der vielfältigen Vorteile wie z.B. Wetter-/Zeitunabhängigkeit oder große Geräteauswahl, einen hohen Stellenwert ein. Durch zielgerichtetes Cardiotraining unterstützen Sie Ihre Kunden bei der Verbesserung ihrer Gesundheit und körperlichen Fitness oder der Gewichtsreduktion. Nur in Kombination mit einer professionellen Leistungsdiagnostik (Laktatmessung und Spiroergometrie) kann ein(e) Cardiotrainer/-in optimale Erfolge erzielen.

Werden Sie gefragter Spezialist im Cardiotraining!

Im Rahmen dieser Ausbildung werden Sie umfassend auf die Ansprüche Ihrer zukünftigen Kunden im Cardiotraining vorbereitet. Sie werden mit modernster Technik wie Laktatdiagnostik und Spiroergometrie aber auch mit einfachen Verfahren wie Conconi, PWC, IPN® und Cooper Leistungstests durchführen und auswerten können. Mit diesen Daten werden Sie in der Lage sein, selbst anspruchsvollstes Cardiotraining zu planen und Kunden optimal zu betreuen.

Die Ausbildung *Fachtrainer/-in für Leistungsdiagnostik* ist modular in einzelne Lehrgänge aufgeteilt. Sie können an den jeweiligen Lehrgängen an beliebigen Terminen teilnehmen (siehe Hauptlinkleiste „Präsenzlehrgänge“ → „Lehrgangstermine“ unter www.academyofsports.de). Dadurch ist es Ihnen als Teilnehmer/-in möglich, Ihr Tempo individuell an Ihre persönlichen und beruflichen Anforderungen anzupassen. Zudem sind viele Lehrgänge wahlweise als Präsenz- oder Fernlehrgang absolvierbar.

Bei einem Bildungspaket stehen Ihnen zwei Möglichkeiten frei.

1. Sie können alle enthaltenen Lehrgänge erfolgreich abschließen und erhalten, zu dem Abschlussdokument Ihres Bildungspaketes, für jeden Lehrgang Ihre Teilnahmedokumente.
2. Alternativ können Sie nur auf das Gesamt-Ausbildungsziel hinarbeiten, ohne Abschlussprüfungen und -arbeiten der einzelnen Lehrgänge, und mit der Abschlussprüfung des Bildungspaketes einen Kenntnissnachweis über alle Inhalte ablegen. In diesem Fall erhalten Sie das Abschlussdokument Ihres Bildungspaketes.

Falls Sie bereits in dem Bildungspaket enthaltenen Lehrgänge an der Academy of Sports absolviert haben, oder über eine entsprechende Vorbildung verfügen, (z.B. Sportwissenschaftler/-in, Physiotherapeut/-in, Sport- und Gymnastiklehrer/-in, etc.) können Inhalte *anerkannt* werden, sodass lediglich die *restlichen/verbleibenden Lehrgänge* zu absolvieren sind.

AUSBILDUNGSINHALTE

Vollständige Ausbildungsinhalte finden Sie auf der jeweiligen Seite des Einzellehrganges.

Folgende Lehrgänge sind in dem Bildungspaket enthalten:

Fachtrainer/-in für Cardiotraining*

- Grundlagen des Ausdauersports
 - Die konditionelle Fähigkeit Ausdauer
 - Prinzipien der Trainingslehre im Ausdauersport
 - Grundlagen der Trainingsplanung im Ausdauersport
 - Grundlagen der Trainingssteuerung
 - Das Ausdauertraining
- Cardiotraining
 - Cardiogeräte im Fitnessstudio
 - Leistungstests im Freizeit- und Fitnesssport
 - Pro und Contra – Ausdauersport im Fitnessstudio
 - Besonderheiten von Cardiotraining im Fitnessstudio
 - Cardiotraining im Fitnessstudio
 - Gefahren beim Cardiotraining

Medizinische Spiroergometrie

- Spiroergometrie
- Leistungsparameter der Spiroergometrie
- Testpraxis
- Auswertung

Fachtrainer/-in für Laktatdiagnostik

- Leistungsdiagnostik
- Laktat
- Laktatdiagnostik
- Aerobe und Anaerobe Kapazität
- Aerobe Schwelle, Anaerobe Schwelle, Aerob-anaerobe Schwelle
- Laktat Schwellenkonzepte
- Qualitätskriterien
- Belastungsschemata
- Durchführung
- Rahmenbedingungen
- Kontraindikationen
- Trainingssteuerung auf der Grundlage eines Laktattests
- Hardware/Software/Zubehör
- Rechtliche Aspekte

* Dieser Einzellehrgang ist wahlweise als Präsenz- oder Fernlehrgang buchbar.

VORAUSSETZUNGEN

Keine Voraussetzungen erforderlich.

AUF EINEN BLICK

★★★★ **EQF-Stufe 4**
Profiquifikation

Zielgruppe: Fitness- und Personal Trainer/-innen, die ihre Kunden perfekt im Cardiotraining beraten und betreuen möchten.

PRÄSENZLEHRGANG

Dauer: 7 Tage

Gesamtpreis: 779,00 € *

Alternative Ratenzahlung:

6 Monatsraten à 139,83 € *

Rabatt: 10%

(im Vergleich zur Einzelbuchung)

Abschlussprüfung: Theoretische Prüfung

Prüfung(en) der enthaltenen Lehrgänge sind freiwillig zu absolvieren, wenn ergänzend die einzelnen Zertifikate angestrebt werden.

Nachweis: Zertifikat, Zeugnis

Detailtermine unter www.academyofsports.de

* Umsatzsteuerbefreit nach §4 Nr. 21 a) bb) UStG.