Krokusstraße 8 A-4614 Marchtrenk
Tel.: 08161/4969-41 Fax: 08161/4969-42
info@euro-education.com

# Dipl. Fitness Trainer B-Lizenz

## Die umfassende Grundausbildung zum Fitness Trainer

## Webseminar, 4 Ausbildungstage inkl. Prüfung

Dipl. Fitness Trainer B-Lizenz

Du möchtest in die Fitness-Welt eintauchen, Fitness Trainer werden und eine Karriere in dieser einzigartigen Branche starten? Trainierst du schon lange selber und möchtest dein Hobby zum Beruf machen. Vielleicht bist du schon Group-Fitness Trainer und möchtest jetzt auch auf der Trainingsfläche durchstarten. Dann ist unsere Dipl. Fitness Trainer B-Lizenz genau richtig für dich.

Die Gesundheits- und Fitnessbranche startet wieder voll durch und bietet genug Potential für jeden von uns. Nutze diesen Trend und springe auf den Zug der Fitnesstrainer auf! Lerne von unseren Top-Experten alles zu funktionellem Krafttraining, sensomotorischem Training, freiem Krafttraining und vielem mehr. Unsere Referenten sind ausschließlich Sportwissenschaftler und Dozenten an den Sportuniversitäten in Deutschland und Österreich.

Wir bringen dir bei, Trainingspläne für deine Kunden zu erstellen und führen dich in die theoretischen Grundlagen der Anatomie, Physiologie, Trainingslehre und anderen spannenden und trainingsrelevanten Themen ein.

Zunächst eine kurze Erklärung zur Unterscheidung von Group Fitness Trainer, Personal Trainer und Fitness Trainer:

Die Arbeit eines Group Fitness Trainers unterscheidet sich vom Personal oder Fitness Trainer darin, dass dieser ausschließlich in Gruppenkursen unterrichtet und somit die Kompetenz besitzen muss, mehrere Teilnehmer gleichzeitig anzuleiten. Dabei bestehen vielfältige Spezialisierungs- bzw. Ausbildungsmöglichkeiten, wie in den Bereichen Workout, BodyMind, Step, Dance uvm.

Der Personal Trainer bietet ortsunabhängige, persönliche und individuelle Betreuung von Kunden an, die für ihre körperliche Gesundheit, ihr Wohlgefühl oder auch den Erhalt oder Weiterentwicklung ihrer sportlichen Fähigkeiten professionelle Dienstleistung in Anspruch nehmen möchten. Gute Personal Trainer sind gefragt wie nie zuvor, sind oft langfristige, wichtige, kundentreue Begleiter.

Die Arbeit als Fitness Trainer zeichnet sich vor allem durch seine Kompetenz auf der Trainingsfläche in einem Fitness- oder Gesundheitsunternehmen aus. Neben der gezielten Kundenbetreuung im Gerätebereich oder im Umgang mit dem vorhandenen Equipment, zählen die Trainingsplangestaltung und die Analyse der körperlichen Leistungsfähigkeit zu den täglichen Aufgaben.

Entsprechend dieser Unterscheidung ist unser Ausbildungssystem aufgebaut. Für jede dieser drei unterschiedlichen Trainerformen finden Sie bei uns die passende Grundausbildung und darauf aufbauende Spezialisierungsmöglichkeiten. Unsere große Erfahrung im Bereich der Group Fitness ist für jeden angehenden Fitness und Personal Trainer ein großer Vorteil.

Die Basis-Theorie für alle 3 Ausbildungen (Personal Trainer – Group Fitness Trainer – Fitness Trainer) kommt zuerst online über das Websemiar der S-Lizenz.

In der Präsenz haben wir die Möglichkeit uns sehr stark auf die Praxis zu fokussieren.

Ein weiterer Vorteil für alle Groupfitness-Trainer und Personal Trainer ist es, dass die Theorie angerechnet wird und sich damit die Ausbildungskosten reduzieren. Statt € 990 kostet die Ausbildung für Group Fitness und Fitness Trainer, die bei der Euro Education die B-Lizenz gemacht haben, nur € 590.

Du kannst jederzeit deine Trainerkarriere mit der Fitness Trainer B-Lizenz starten und in einer faszinierende Fitness-Welt durchstarten.

**Voraussetzungen**

Die Fitness-Trainer Ausbildung erstreckt sich inkl. Prüfung über einen Zeitraum von ca. 2 Monaten, gliedert sich in ein Webseminar und einen 4-tägigen Präsenzblock inklusive Prüfung.

Für die Ausbildung benötigst du keine Voraussetzungen im Sinne von Vorkenntnissen oder zusätzlichen Kursen.

Mitbringen müsst du lediglich die Energie und Motivation, ein guter Trainer zu werden!

Besitzt du aber bereits Vorkenntnisse - z.B. durch ein Sportstudium, eine bestehende B- oder S-Lizenz - dann ist durch den modularen Aufbau unserer Fitness Trainer Ausbildung ein Quereinstieg mit entsprechender Kosten- und Zeitersparnis möglich. Sprechen Sie uns an, wenn Sie denken, dass bei Ihnen solch ein Fall vorliegt!

**Beschreibung**

Aufbau und Inhalt unserer der Fitness Trainer Ausbildung:

In unserem Webseminar Grundlagen der Anatomie & Physiologie werden folgende, theoretische Inhalte vermittelt:
Themen der Anatomie:
• Skelettsystem / Wirbelsäule
• Muskelsystem
• Kräftigung und Dehnung jedes Muskels

Themen der Physiologie:
• Herz- Kreislaufsystem
• Lungensystem
• Energiegewinnung im Sport

Der Onlinezugang für das Webseminar wird für 4 Wochen freigeschalten. Die Inhalte sollten bis zum Beginn der Präsenztage durchgearbeitet und die Prüfung online abgeschlossen werden.

Es folgen 4 Ausbildungstage in einer Präsenzphase. Hier beschäftigen wir uns zunächst mit den Maßnahmen zur Erlangung, Steigerung und Stabilisierung der sportlichen Leistung.
Will ein Sportler erfolgreich sein, muss im Trainingsprozess selbst ein zielgerichteter - auf den individuellen Leistungstand zugeschnittener - Trainingsplan absolviert werden. Ein fundiertes Wissen über Trainingsprinzipien und Trainingsmethoden ist unumgänglich.
In diesem Block stehen die physischen Leistungsfaktoren im Mittelpunkt. Es geht um die Trainierbarkeit von Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und ihre biologischen bzw. physiologischen Grundlagen, um Trainingsziele, Trainingsinhalte und Trainingsmethoden.
Erst wenn die Grundlagen des Trainings erkannt und verstanden worden sind,
kann auf die Individualität des Kunden fachgerecht eingegangen werden und dessen Ziele schneller erreicht werden.

Grundlagen
• Konditionelle Fähigkeiten
• Koordinative Fähigkeiten

Trainingssteuerung – Möglichkeiten im Training
• Belastungsnormative
• Trainingsprinzipien

Trainingsplanung
• Kraft
• Ausdauer
• Koordination
• Beweglichkeit
• Schnelligkeit
• Entspannung und Regeneration

Anschließend erfolgt die Spezialisierung zum Fitnesstrainer, mit dem Ziel, Gelerntes zu vertiefen, Wissen zu erweitern und die Professionalität im Umgang mit einem Kunden am Gerät zu sichern. Dieser Ausbildungsabschnitt ist sehr praxisorientiert, so dass jeder Teilnehmer nach dem Abschluss der Ausbildung in der Lage ist, selbstständig ein qualitativ hochwertiges Fitness Training am Gerät anzubieten:

• Allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings
• Ziele und Inhalte des Fitnesstrainings
• Umgang mit den Trainingsgeräten
• Planung, Gestaltung und Methodik des Fitnesstrainings am Gerät
• Umsetzung des Krafttrainings in die Praxis
• Vorstellung weiterer trainingsrelevanter Hilfsmittel (z.B. Powerplate, Flexibar, Slings…)

Die Prüfung besteht aus
• einem schriftlichen Theorieteil
• sowie einer praktischen Prüfung aus den Bereichen Planen und Ausarbeiten von Trainingsplänen und Durchführung einer praktischen Trainingseinheit.

Die Ausbildung beinhaltet ein umfangreiches Skript, die Prüfung und das offizielle Diplom. Jeder Teilnehmer, der die Prüfung besteht, erwirbt die B-Lizenz und ist berechtigt, die Bezeichnung Euro Education Fitness Trainer zu führen.

Das Diplom ist zeitlich nicht begrenzt.
Zwei Überlegungen führten zu dieser Entscheidung, die sich seit nunmehr über 15 Jahren bewährt hat:
Zum einen gehen wir davon aus, bei unseren Schülern selbst das Bedürfnis nach Fort- und Weiterbildung geweckt zu haben. Außerdem erfordert der Markt, auf dem sich der Trainer bewegt, ständige Wachsamkeit. Kein Studio beschäftigt auf Dauer einen Trainer, der fachlich nicht auf der Höhe der Zeit ist.
Wir verlangen daher keine lizenzverlängernden Maßnahmen.

**Anmerkung**

Regulär sind unsere Ausbildungszeiten von 09.30 Uhr bis 17.00 Uhr.
Abweichungen im Einzelfall werden ausdrücklich bekannt gegeben.

**Kosten**

Teilnahmegebühr inkl. Skript, Prüfung und Diplom: € 990.- zzgl. MwSt. des jeweiligen Landes.

Zahlung in Raten ist möglich. Falls gewünscht, sprechen Sie uns bei Buchung darauf an.

Bei bereits absolvierter Euro Education Group Fitness B-Lizenz oder dem Euro Education Personal Trainer reduziert sich die Teilnahmegebühr von € 990 auf € 590.
Dies einfach bei der Buchung angeben - damit wird der Rabatt automatisch abgezogen.

## Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.