

## **Fitness Trainer B-Lizenz**

Die umfassende Grundausbildung zum Fitness Trainer

7 Ausbildungstage und ein Prüfungstag

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 Wohlfühlgefühl 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. Eine Fitness Trainer Lizenz ist Voraussetzung für den Erwerb der Personal Trainer Lizenz.

Entsprechend dieser Unterscheidung ist unser Ausbildungssystem aufgebaut. Für jede dieser drei unterschiedlichen Trainerformen finden Sie bei uns die passende Grundausbildung und darauf aufbauende Spezialisierungsmöglichkeiten.

Sie wollen also ein richtig guter Fitness Trainer werden?

Dann sollten Sie Ihre Trainerkarriere mit der Fitness Trainer B-Lizenz starten.

### **Voraussetzungen**

Die Fitness-Trainer Ausbildung erstreckt sich inkl. Prüfung über einen Zeitraum von ca. 2 Monaten, gliedert sich in einen 3tägigen und einen 4 tägigen Präsenzblock sowie einen Prüfungstag.

Für die Ausbildung benötigen Sie keine Voraussetzungen im Sinne von Vorkenntnissen oder zusätzlichen Kursen. Mitbringen müssen Sie lediglich die Energie und Motivation, ein guter Trainer zu werden!

Besitzen Sie 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:

Im ersten Präsenzblock - in den ersten drei Ausbildungstagen - werden folgende, theoretische Grundkenntnisse vermittelt:

Themen der Anatomie:

- Skelettsystem / Wirbelsäule
- Muskelsystem
- Kräftigung und Dehnung des Muskels
- Hinführung zur Arbeit in ganzen Muskelketten

Themen der Physiologie:

- Herz- Kreislaufsystem
- Lungensystem
- Energiegewinnung im Sport

In den weiteren 4 Ausbildungstagen 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 Leistungsstand 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.

## **Kosten**

Teilnahmegebühr inkl. Skript, Prüfung und Diplom: € 800,00 zzgl. 19% MwSt.

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

## Presenter



Vroni Raab-Kronski



Andrea Gundel



Roman Bayer



Tobias Borucker



Michael Hartmann

## Termin(e)

### in in Deutschland

#### **FIB19 - 3 Fitness Trainer B-Lizenz**

03.05.-05.05.2019, 18.05.-19.05.2019, 01.06.-02.06.2019 & Examen 21.06.2019 in Regensburg / Die Insel

#### **FIB19 - 2 Fitness Trainer B-Lizenz**

13.09.-15.09.2019, 21.09.-22.09.2019, 12.10.-13.10.2019, 25.10.2019 in München / ars movendi

### in in Österreich

#### **FIB19 - 4 Fitness Trainer B-Lizenz**

20.09.-22.09.2019, 05.10.-06.10.2019, 19.10.-20.10.2019, 09.11.2019 in Wels / Linz / Pyramide