

Fitnesscoach, geprüft – inkl. Trainerlizenzen (ILS)

Kurzbeschreibung

Diese Online-Weiterbildung zur Fitnesstrainer:in verbindet dein Interesse an Sport, medizinischem Wissen und der Arbeit mit Menschen. Du erlangst fundiertes Trainingswissen und erhältst wertvolle Qualifikationen für deinen Karriereeinstieg im Fitnessbereich.

Kursinhalte

Der Beruf des Fitnesscoachs

- ✓ Tätigkeitsbereich
- ✓ Trainingsausstattung
- ✓ Betriebswirtschaftliche Grundlagen
- ✓ Kundenmanagement
- ✓ Existenzgründung

Trainingslehre

- ✓ Grundlagen der Sportbiologie und Trainingslehre
- ✓ Dehnungstraining
- ✓ Krafttraining
- ✓ Ausdauertraining
- ✓ Beweglichkeitstraining
- ✓ Koordinationstraining
- ✓ Schnelligkeitstraining
- ✓ Erste Hilfe

Check-up und Trainingsplanung



Auf einen Blick

Vollzeit: 4,8 Monate

Teilzeit: 8,3 Monate

Abschluss: Abschlusszeugnis,
Zertifikat

Seminare: 3

- ✓ Durchführung von Check-up und Anamnese
- ✓ Spezielle Testverfahren
- ✓ Standardtrainingspläne
- ✓ Individuelle Trainingspläne

Trainingstechniken

- ✓ Unterer Rücken und Bauch
- ✓ Beine und Gesäß
- ✓ Oberer Rücken, Nacken und Armbeuger
- ✓ Brust, Schulter und Armstrecker
- ✓ Ausdauertraining
- ✓ Faszientraining

Spa und Sporternährung

- ✓ Spa-Techniken und ihre Anwendung
- ✓ Grundlagen der Ernährung und Sporternährung

Voraussetzungen

- ✓ Interesse an medizinischen Zusammenhängen
- ✓ Aufgeschlossenheit und Bereitschaft zum praktischen Üben und Trainieren
- ✓ Ein mittlerer Bildungsabschluss ist empfehlenswert.

Materialien

- ✓ 11 Lernhefte
- ✓ Videos

Zertifizierte Qualität



Alle unsere Weiterbildungen sind durch die **Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU)** zugelassen und nach **AZAV zertifiziert**.
Damit erfüllen sie die hohen Standards an das Online-Lernen.

ZFU-Nummer: 7512825

AZAV-Nummer: 123/2529/2023