Fitnesscoach, geprüft – inkl. Trainerlizenzen (SGD)

Kurzbeschreibung

In dieser Online-Weiterbildung zum/zur geprüften Fitnesstrainer:in vertiefst du dein Wissen über Training und Gesundheit und lernst, Menschen kompetent zu begleiten. Die Kombination aus Theorie und Praxis bietet dir einen idealen Start 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: 5,1 Monate

Teilzeit: 9,0 Monate

Copyright © 2026 | Klett Corporate Education

- 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

Zertifizierte Qualität

Copyright © 2026 | Klett Corporate Education

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: 7516025

AZAV-Nummer: 415/0350/23

Copyright © 2026 | Klett Corporate Education