

ATHLETIKTRAINER

ZERTIFIKAT

**6-tägige interaktive Weiterbildung inkl. schriftlicher und praktischer Prüfung
(Präsenzveranstaltung)**

VORAUSSETZUNG

- _ Mindestalter 18 Jahre
- _ Abschluss als Diplom-Sportlehrer, Gesundheitstrainer, Fitnesstrainer B-Lizenz, Physiotherapeut oder weitere Berufe aus Gesundheit und/oder Sport

Der Athletiktrainer ist ein Experte für leistungsorientiertes Fitnesstraining.

Das Athletiktraining entspringt der Leichtathletik und beinhaltet alle grundlegenden menschlichen Bewegungsabläufe des Laufens, Springens, Werfens, ebenso die Methodik, das Training und die Messbarkeit auf allen Ebenen im Leistungssport sowie im Breiten- und Freizeitsport.

Das Athletiktraining macht Leistung innerhalb sportwissenschaftlicher Richtlinien vergleichbar und messbar.

Dieses Training besteht aus einem komplexen Aufbau innerhalb der folgenden Trainingsbereiche:

- _ Krafttraining
- _ Ausdauertraining
- _ Explosivität
- _ Schnellkraft
- _ Koordination
- _ Funktionalität
- _ Beweglichkeit

FOKUS WEITERBILDUNG

1. Das Training und die Verfahren der Leistungsmessung verstehen und anwenden
2. Zielsetzung und komplexer Trainingsaufbau in Form von Trainingsplänen und Personal Trainings umsetzen
3. Verfahren zur Analyse und Messbarkeit kennenlernen und anwenden
4. Methoden zur gezielten körperliche Leistungsverbesserung in allen Sportarten
5. Umgang mit Defizit- und Prio-Training
6. Funktionelles Training, Ausdauer, Beweglichkeit und Krafttraining als Schlüssel zum Erfolg

>> auf der nächsten Seite geht's weiter

ÜBERBLICK

In der Vorbereitung zum Seminar erhalten die Teilnehmer Seminarliteratur zur Vorbereitung auf die Präsenzveranstaltung.

SEMINARINHALTE & AUFBAU

TAG 1 +2 (SAMSTAG + SONNTAG)

Einführung

- _ Der menschliche Körper und seine grundlegenden Bewegungsabläufe
- _ Biomechanik und Anatomie
- _ Leistung und Leistungsmessung

TAG 3 + 4 (SAMSTAG + SONNTAG)

Trainingsbereiche besser unterscheiden und anwenden

- _ Krafttraining
- _ Ausdauer- und Intervalltraining
- _ Beweglichkeit
- _ Schnellkraft
- _ Explosivität
- _ Funktionalität

TAG 5 (SAMSTAG)

- _ Trainingsmethoden und -Planung
- _ Ausgleich von Defiziten

TAG 6 (SAMSTAG)

- _ Prävention und Sportarten-übergreifendes Training
- _ Die Verantwortung des Trainers

ABSCHLUSS PRÜFUNG

- _ Theorie 60 Min.
- _ Praktische Prüfung 45 Min.

Kosten: 549€ inkl. MwSt.

BOOK NOW