



ZFT – ZERTIFIZIERTER FITNESSTRAINER

6-tägige intensive Grundausbildung

Durch diese Ausbildung werden Sie mit den wichtigsten Inhalten für eine erfolgreiche Trainertätigkeit ausgerüstet!

Zielgruppe

- Fitnessinteressierte, die beruflich in den Fitnessbereich einsteigen wollen.
- Fitnesstrainer, die mit einer anerkannten Ausbildung erfolgreich arbeiten wollen.
- Fitnesstrainer, die einen Anstellungsvorteil auf dem Arbeitsmarkt suchen.

Voraussetzungen

Keine, da Grundausbildung, eigene Trainingserfahrung ist natürlich hilfreich.

Ausbildungsinhalte

Anatomie / Biomechanik / Sportphysiologie

- Anatomie und Physiologie des Herzmuskels
- Blutkreislauf, Blutdruck
- Atmung, Pressatmung, Sauerstofftransport, VO₂max
- Funktionelle Anatomie der Knochen, Gelenke u. Muskeln mit übertragenden Strukturen
- Arbeitsweise der Muskulatur
- Energiebereitstellung im Muskel
- Funktion und Lage der wichtigsten Skelettmuskeln
- Leicht verständliche Grundlagen der trainingsrelevanten Biomechanik
- Sportverletzungen beim Fitnesstraining

Trainingsgrundlagen

- Allgemeine Trainingsgrundlagen
- Auswirkungen eines Fitnesstrainings
- Aufbau von Trainingsprogrammen; kurz- und langfristige Trainingsplanung
- Realisierung von Trainingszielen wie:

Übungs-Know-how

- Funktion und Einsatz aller relevanten Krafttrainingsmaschinen
- Präzise Einstellung und Bedienung von Trainingsmaschinen
- Einsatz diverser Kleingeräte
- Professioneller Einsatz von Kurz- und Langhanteln
- Ausdauertraining an den unterschiedlichen Cardiogeräten
- Elastisches Widerstandsequipment
- Dehnungshilfsgeräte
- Sicherheitsaspekte beim Training

Ernährung

- Grundlagen der Ernährung
- Ernährung für Fitnesssportler
- Aufgaben der Proteine, Fette und Kohlenhydrate
- Nahrungsergänzungsmittel

Kundenumgang/-betreuung

www.dr-gottlob-institut.de

- Figurverbesserung, Gewichtsverlust, Kraftzunahme, allgemeine und spezifische Leistungssteigerung
- Regeneration – katabole und anabole Stoffwechsellage
- Geschlechts- und altersspezifische Trainingsbesonderheiten

- Grundlagen der Kommunikationspsychologie
- Präzise Trainingsunterweisung
- Seriöse Betreuung von Fitnesskunden aller Leistungs- und Altersstufen
- Animation und Motivation im Trainingsbetrieb
- Das Produkt Fitness authentisch verkaufen können
- Arbeiten als Fitnesstrainer im Dienstleistungsunternehmen Fitnessstudio

Trainingspraxis

- Eingangs-Checks, Körperdatenerhebung
- Effektives Auf- und Abwärmen
- Atemtechnik
- Herz-/Kreislauftraining
- Krafttraining, Wirbelsäulentraining
- Beweglichkeitstraining
- Training von Bauch, Rücken, Brust, Schulter, Armen, Hüfte und Knie
- Trainingsdidaktik

Ablauf

- 4 Tage Intensivausbildung – Ausbildungsblock I
- anschließend Heimstudium der Arbeitsunterlagen und Bearbeitung der Hausaufgaben
- 2 Tage Intensivausbildung – Ausbildungsblock II
- selbständige Prüfungsvorbereitung
- theoretische und praktische Prüfung zum „Zertifizierten Fitnesstrainer“

Veranstaltungsort

Die Ausbildung findet im Raum Stuttgart / Süddeutschland statt.

Prüfung

Die Prüfung zum Zertifizierten Fitnesstrainer ist freiwillig und wird schriftlich, mündlich und praktisch abgehalten. Eine Prüfungsvorbereitung erfolgt während der Ausbildung. Die Prüfung findet am Folgetag direkt im Anschluss an den Ausbildungsblock II statt.

Urkunde

Die Teilnahme am ZFT-Ausbildungsgang wird mit einem Teilnahmezertifikat bestätigt. Nach bestandener Prüfung erhalten Sie außerdem eine Urkunde mit dem Titel: „Zertifizierter Fitnesstrainer“.