

Herz Kreislauf Trainer - Indoor Lizenz

„zertifiziertes Kurskonzept ZPP“

Zur Verlängerung der Rückenschullehrer – Lizenz anerkannt!

Zugelassen für Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB!

Wirkungsvolles Herz-Kreislauf Training leicht gemacht!

Aufbauend auf einem fertigen Kurskonzept erlernen Sie mit verschiedenen Variationen und gezielter Belastung die Herz-Kreislauf Funktionen zu fördern! Ob als Zirkeltraining, mit Zusatzgeräten oder als rhythmisches Workout - nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, Herz-Kreislauf Trainingskurse aufzubauen, die nicht nur effektiv sind, sondern auch Freude an Bewegung bringen! Diese Ausbildung befähigt bei beruflicher Grundqualifikation, eigene Präventivkurse (Herz Kreislauf) gemäß § 20 SGB V anzubieten. Anerkanntes Kurskonzept durch die Zentrale Prüfstelle Prävention für eine erleichterte Zertifizierung!

Inhalt:

- Grundlagen der Trainingsphysiologie
- Möglichkeiten für Belastungsvariationen Indoor
- Belastungssteuerung subjektiv / objektiv (BORG-Skala; Herzfrequenz)
- Bestimmung von Trainingszonen
- Zirkeltraining und Herz-Kreislauf-Aktivierung
- rhythmisches Ausdauertraining & gezielter Musikeinsatz
- Training mit Zusatzgeräten
- methodische Aspekte beim Stundenaufbau
- zertifiziertes Präventionskurskonzept (8 x 60 Min.)
- Kopiervorlagen und Arbeitsblätter für Endkunden

- Kursaufbau und Stundenbilder
- Lehrprobe

Hinweise:

Diese Fortbildung wird als Teil der Wellness- und Gesundheitstrainer Ausbildung anerkannt.

Der Kurs gilt als Verlängerung folgender Lizenzen:

- Fitness Trainer
- Herz-Kreislauf Trainer - Outdoor / Lauf- und Walking-Trainer
- Personal Fitness Trainer
- Rückenschullehrer (KddR)

Diese Lizenz kann mit folgenden Kursen verlängert werden:

- Abnehmkonzept Body light
- Aerobic Fun
- Aroha
- Functional Training - Basic
- FunctionalFit
- Herz-Kreislauf Trainer - Outdoor / Lauf- und Walking-trainer
- kleine Spiele und Erwärmsungsformen
- Leistungsdiagnostik & Fitnessstests
- Personal Fitness Trainer
- SeniorFit
- Sensomotorisches/ Propriozeptives Training
- ZirkelFit

Voraussetzungen:

Für die Anerkennung gemäß § 20 SGB V:

Sportwissenschaftler, Krankengymnast, Physiotherapeut, Sport- u. Gymnastiklehrer, Arzt

Sonst auch in Ausbildung befindliche Sportwissenschaftler, -therapeuten etc., Fitness- und Aerobictrainer (B-Lizenz), alle fitnessbewussten Personen.

Lehreinheiten:

18 LE

Kosten:

195,-€

179,-€

(Schüler und Studenten) incl. umfassendes Ausbildungsmanual

Herz Kreislauf Trainer - Indoor Lizenz Termine

„zertifiziertes Kurskonzept ZPP“

Zur Verlängerung der Rückenschullehrer – Lizenz anerkannt!

Zugelassen für Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB!

Bremen:

19.-20.10.19

Chemnitz :

17.-18.10.19

Dresden:

16.-17.11.18 oder 13.-14.04.19
oder 02.-03.11.19

Erfurt:

23.-24.03.19

Hannover:

07.-08.09.19

Hamburg:

09.-10.09.19

Jena:

01.-02.12.18

Leipzig:

28.-29.09.19

Nürnberg:

24.-25.11.18 oder 18.-19.11.19