



Verband für  
Modernen Fünfkampf NRW e.V.



Deutscher Verband  
für Modernen Fünfkampf e.V.

## Fitnessstrainerausbildung 2022

Die Ausbildung versteht sich als Grundausbildung des Cardio- und Gerätetrainings. Im Anschluss besteht die Möglichkeit das erworbene Wissen in Wochenendlehrgängen zu verschiedenen Schwerpunktthemen zu erweitern. Ein Teil der Inhalte wird im Blended Learning vermittelt.

Alle Interessenten sollten ein sportliches Grundverständnis und Basiskenntnisse mitbringen. Erfahrungen im Training, insbesondere im Gerätetraining sind wünschenswert. Im Bedarfsfall kann eine Eingangsprüfung erfolgen. Zum Erhalt einer gültigen B-Lizenz ist eine ÜL-C-Lizenz oder eine vergleichbare Ausbildung erforderlich.

- Die Ausbildung:** Die Ausbildung wurde von den Stadioleitenden der Großsportvereine in NRW entwickelt und umfasst insgesamt 120 Lerneinheiten
- Zeitraum:** 03.09. - 27.11.2022
- Abschluss:** ÜL-B-Lizenz des DOSB und Zertifikat (bei bestandener Abschlussprüfung), ansonsten Teilnahmebescheinigung.
- Ausbildungsorte:** Vereinseigene Fitnessstudios in Langenfeld, Leverkusen und Mettmann
- Prüfungen:** Teilprüfungen in Anatomie/Physiologie, Gerätekunde und Trainingslehre, Mündlich-praktische Abschlussprüfung
- Veranstalter:** Verband für Modernen Fünfkampf NRW e.V.
- Anmeldung:** schriftlich mit beiliegender Anmeldung. Zudem wird um eine formlose, schriftliche Darstellung der sportlich-fachlichen Kenntnisse gebeten, vorhandene Lizenzen oder Ausbildungen bitte in Kopie beifügen
- Lehrgangskosten:** 1200,00 Euro bzw. 1050,00 Euro Mitglieder der Mitgliedsvereine des Verbandes für Modernen Fünfkampf NRW e.V. oder des Freizeit- und Breitensportverbandes NRW e.V. für die Vermittlung der Ausbildungsinhalte. Die Lehrgangskosten enthalten keine Verpflegung und keine Unterbringung an den Ausbildungsorten.
- Anmeldung:** Die Anmeldung erfolgt schriftlich an den Verband für Modernen Fünfkampf NRW e.V., E-Mail: [qualifizierung@fuenf-nrw.de](mailto:qualifizierung@fuenf-nrw.de). Die Anzahl der Ausbildungsplätze ist begrenzt.



Verband für  
Modernen Fünfkampf NRW e.V.



Deutscher Verband  
für Modernen Fünfkampf e.V.

- Ausbildungsinhalte:** Anatomie / Physiologie  
Trainingslehre  
Gerätekunde  
Die Rolle des Trainers im Studio  
Anamnese und Testung
- Lehrgangsorte:** TSV Bayer 04 Leverkusen e.V.  
Tannenbergr.57  
51373 Leverkusen
- Mettmann-sport e.V.  
Schwarzbachstraße 8  
In der Neanderthalpassage  
40822 Mettmann
- Sportgemeinschaft Langenfeld 92/72 e. V.  
Langforter Str. 72  
40764 Langenfeld
- Prüfungen:** Schriftliche Teilprüfungen:  
17.09.22, 9.00 - 10.30 Uhr: Physiologie  
22.10.22, 9.00 - 10.30 Uhr: Anatomie und Gerätekunde  
19.11.22, 9.00 - 10.30 Uhr: Trainingslehre
- Mündlich-praktische Abschlussprüfung:  
27.11.22, 09.00 - 17.00 Uhr
- Ausbildungstermine:** Die Ausbildung findet an 6 Wochenenden samstags von 9-17 Uhr und sonntags (außer 27.11.2022, hier je nach Prüfungsteilnehmern länger) von 9-13 Uhr statt. Änderungen aufgrund der Coronasituation behalten wir uns vor.
03. / 04.09.22 Leverkusen  
17. / 18.09.22 Langenfeld  
22. / 23.10.22 Mettmann  
05. / 06.11.22 Mettmann  
19. / 20.11.22 Leverkusen  
26. / 27.11.22 Langenfeld



Verband für  
Modernen Fünfkampf NRW e.V.



Deutscher Verband  
für Modernen Fünfkampf e.V.

**Referenten:**

Ulrich Herbeck: Diplomsporthlehrer, Privatdozent an diversen Physiotherapie- und Krankengymnastikschulen mit den Schwerpunkten Biomechanik und Behandlung orthopädischer Krankheitsbilder, Dozent des VDB, viele Jahre Leiter eines ambulanten Rehabilitationszentrums im Rahmen der EAP/AOTR.

Marcel Fontein: Sportwissenschaftler, Studieleiter mettmann-sport, Ausbilder.

**Bankverbindung:**

Verband für Modernen Fünfkampf NRW e.V.,  
Sparkasse KölnBonn, IBAN DE73370501981933195909.



Verband für  
Modernen Fünfkampf NRW e.V.



Deutscher Verband  
für Modernen Fünfkampf e.V.

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich auf der Grundlage der Teilnahmebedingungen und der Ausschreibung verbindlich zu der Ausbildung **Fitnesstrainer** vom 03.09. - 27.11.2022 an.

Name:	
Vorname:	
Geburtsdatum:	
Straße und Hausnummer:	
PLZ und Ort:	
E-Mail:	
Telefon (Festnetz)	
Telefon (mobil)	
Verein:	
Studio (wenn vorhanden):	
Funktion/Tätigkeit im Verein/Studio	

Die Teilnahmebedingungen erkenne ich mit meiner Anmeldung an. Die Rechnung geht an:

Mich	
------	--

Einen Anderen (z.B. Verein, Arbeitgeber, ...)

Name:	
Straße und Hausnummer:	
PLZ und Ort:	
E-Mail:	