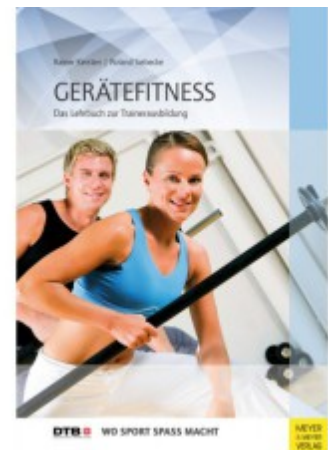


# Buchtipps: Gerätefitness. Das Lehrbuch zur Trainerausbildung

Dieses Lehrbuch zeigt den Weg zum professionellen Trainer, das richtige Handling der Geräte, eine Einführung in die Anatomie und Trainingslehre sowie Tests und Training von Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Kondition.

Die steigende Anzahl von Fitnesscentern erfordert zunehmend mehr qualifizierte Trainer. Oft sind diese aber nicht professionell geschult, sondern ambitionierte Trainierende, die ihre Erfahrungen des Eigentrainings einbringen. Grundlagen der Trainingslehre wie z. B. Bewegungsgeschwindigkeiten, Pausengestaltung, Intensität und Durchführung eines Herz-Kreislauf-Trainings werden dabei oft nicht genug beachtet.

Jede Aktivität in einem Fitnesscenter ist sicherlich sinnvoll für die allgemeine Fitness und damit Gesunderhaltung, aber sie erfordert vor allem die Anleitung durch Trainerteams mit einer fundierten fachlichen Ausbildung. «Gerätefitness» informiert bereits aktive Trainer über den neuesten Stand der Arbeit in einem modernen Fitnesscenter.



Simone Lauber, Bibliothekarin, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

**Buch ausleihen: Kersten, Rainer und Siebecke, Roland (2013): Gerätefitness. Das Lehrbuch zur Trainerausbildung. 2. überarb. Aufl. Aachen: Meyer und Meyer.**

Quelle: Meyer & Meyer Verlag



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**