





# FITNESS/GRUPPENTRAINING



## Einzel- und Kombinationslehrgänge

Basisqualifikationen	Aufbauqualifikationen	Profiquifikationen	Fachwirt-/Meisterqualifikationen
★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★★
Fernstudien-DQR-Stufe 3 Einzellehrgänge	Fernstudien-DQR-Stufe 4 Einzellehrgänge	Fernstudien-DQR-Stufe 5 Kombinationslehrgänge Die Abschlüsse bestehen aus den dargestellten Basis- und Aufbauqualifikationen.	Fernstudien-DQR-Stufe 6 Kombinationslehrgänge
			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Gruppentrainer/in-B-Lizenz S. 105</div> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Yoga-Trainer/in-B-Lizenz S. 104</div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Kursleiter/in Cardio S. 106</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Kursleiter/in Gesundheit S. 108</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Kursleiter/in Workout S. 107</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Kursleiter/in Pilates S. 109</div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">plus ein frei wählbarer BSA-Kursleiter/in-Abschluss</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Kursleiter/in Rückenschule S. 110</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Kursleiter/in Fit durch die Schwangerschaft S. 113</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Kursleiter/in Senioren S. 111</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Kursleiter/in Fit Kids S. 114</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Kursleiter/in Osteoporoseprävention S. 112</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Kursleiter/in Indoor Cycling S. 115</div> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Lehrer/in für Gruppentraining S. 116</div> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Gruppentrainer/in-A-Lizenz S. 117</div>	

Einzellehrgänge



# YOGA-TRAINER/IN-B-LIZENZ

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer, selbstständig Yoga-Stunden insbesondere für Fitness- und Gesundheitsstudios verantwortungsvoll zu planen und durchzuführen. Nach Abschluss des Lehrgangs sind sie in der Lage, speziell Einsteigerkurse kompetent zu gestalten und dabei verschiedene Schwerpunkte zu setzen. Sie können ihre Kursteilnehmer professionell in verschiedenen Elementen des Yoga wie Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Yoga-Entspannung/Meditation anleiten. Im Sinne einer qualitativ hochwertigen Kursstunde bieten Yoga-Trainer den Teilnehmern bei Bedarf individuelle Variationen oder Hilfestellungen an und korrigieren deren Bewegungsausführungen.

★★★  
**Basisqualifikation**

vor Ort

digital

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Grundlagen des Yoga
  - Geschichte des Yoga
  - Grundlagen der Yoga-Philosophie
  - Der achthgliedrige Pfad nach Patanjali
  - Yoga und Wissenschaft
2. Das Hatha-Yoga
  - Die Elemente des Hatha-Yoga
  - Energetische Anatomie
  - Mudras und Mantras
3. Sportmedizinische Grundlagen
  - Passives und aktives Bewegungssystem
  - Funktionelle Anatomie der wichtigsten Muskel-Gelenk-Systeme
  - Herz-Kreislauf-System
  - Atmungssystem
  - Nerven-, Hormon- und Verdauungssystem
4. Yoga-Praxis
  - Yoga-Atmung (Pranayama)
  - Vorbereitende Übungen und Grundhaltungen
  - Körperhaltungen (Asanas)
  - Verbindungen von Asanas
  - Sonnengruß mit Variationen
  - Yoga-Entspannung und Meditation
  - Didaktik und Methodik einer Yoga-Stunde
  - Funktion und Ethik des Yoga-Trainers

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Yoga-Kenntnisse in Theorie und Praxis (bspw. 1 x pro Woche Yoga-Praxis während der letzten 6 Monate) werden empfohlen.

Die Bereitschaft, sich intensiv mit sich selbst auseinanderzusetzen und sich auf neue Körper- und Geist-Erfahrungen einzulassen, wird vorausgesetzt.

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 3; Basisqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Berater/in für Stressmanagement
- Kursleiter/in Pilates
- Entspannungstrainer/in



### DAUER

6 Monate mit  
2 x 4 Tagen Präsenzphase



### ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7399321



### PRÜFUNG

#### Zulassung

- Teilnahme an der Präsenzphase
- Hospitationsnachweis über 10 Stunden (Nachweisvorlage wird zur Verfügung gestellt)

#### Art

vor Ort: Klausur und  
Lehrprobe  
digital: Klausur und  
Lehrprobe als Video



### GEBÜHR

1.692,00 EUR; in 6 Raten zu je 282,00 EUR  
oder monatlich 123,00 EUR in 15 Raten;  
gesamt: 1.845,00 EUR

Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138)  
Förderung möglich (Seite 138)



### START

Jederzeit möglich



### INFOS/ANMELDUNG

QR-Code scannen



# GRUPPENTRAINER/IN-B-LIZENZ

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer zur eigenständigen Planung und Durchführung von Gruppenfitnesskursen für Einsteiger. Nach Abschluss des Lehrgangs sind sie in der Lage, insbesondere kraftorientierte Workouts und Wirbelsäulengymnastikstunden mit verschiedenen Schwerpunkten zu planen, passende Musik auszuwählen und ihre Kursteilnehmer professionell anzuleiten. Die Absolventen können zielgerichtet motivieren und ihre Teilnehmer bei Bedarf korrigieren – ganz im Sinne einer qualitativ hochwertigen Kursstunde.




★★★  
Basisqualifikation

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten, die als Gruppentrainer in den Kursbereich einsteigen und eine Basisqualifikation mit grundlegenden Kenntnissen und Fertigkeiten für weitere Aufbau- und Profiquifikationen im Gruppentrainingsbereich erwerben wollen.

Für die Teilnahme an diesem Lehrgang wird eigene praktische Erfahrung in Form einer regelmäßigen Teilnahme an verschiedenen Gruppenfitnessstunden empfohlen.

 vor Ort

 digital

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 3; Basisqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.


## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN


- Gruppentrainer/in-A-Lizenz
- Fitnesscoach
- Kommunikationstrainer/in

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Didaktik/Methodik im Gruppentraining
  - Funktionen des Gruppentrainers
  - Stundenaufbau/-schwerpunkt
  - Planung einer Kursstunde
  - Basis-Aufbaumethoden
  - Haltungs- und Techniks Schulung
  - Bewegungsanalyse und -korrektur
  - Unterrichten vor der Gruppe
  - Kurzlehrproben mit Videoanalyse
2. Stundeninhalte
  - Warm-up-Variationen
  - Grundschrirte und Armbewegungen mit und ohne Step
  - Funktionsgymnastische Kräftigungsübungen
  - Mobilisations- und Dehnübungen
  - Stundenbeispiele/Masterclasses
3. Musik im Gruppentraining
  - Grundlagen Musikaufbau
  - Bewegung zur Musik
4. Sportmedizinische Grundlagen
  - Passives und aktives Bewegungssystem
  - Funktionelle Anatomie der wichtigsten Muskel-Gelenk-Systeme
  - Herz-Kreislauf-System
  - Sportmotorische Fähigkeiten


 **DAUER**  
6 Monate mit  
4 Tagen Präsenzphase  
1 Tag Prüfung

 **ANERKENNUNG**  
Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 729792



 **GEBÜHR**  
1.198,00 EUR; in 2 Raten zu je 599,00 EUR  
oder monatlich 146,00 EUR in 9 Raten;  
gesamt: 1.314,00 EUR

**Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138)**  
**Förderung möglich (Seite 138)**

 **PRÜFUNG**  
**Zulassung**

- Teilnahme an der Präsenzphase
- Hospitationsnachweis über 10 Stunden (Nachweisvorlage wird zur Verfügung gestellt)

 **START**  
Jederzeit möglich

**Art**  
Ausschließlich vor Ort:  
Klausur und Lehrprobe

 **INFOS/ANMELDUNG**  
QR-Code scannen





# KURSLEITER/IN CARDIO

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer, selbstständig die choreografischen Cardio-Kurse Aerobic und Step Aerobic zu planen, zu organisieren und diese motivierend durchzuführen. Nach Abschluss des Lehrgangs sind die Lehrgangsteilnehmer in der Lage, mit vorbildlicher Technik zu unterrichten und professionell im Musikbogen zu arbeiten. Sie bauen ihre geplanten Choreografien nachvollziehbar auf und unterstützen ihre Kursteilnehmer durch klare Handzeichen.

★★★★★  
**Aufbauqualifikation**

vor Ort

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Ausdauertraining in der Gruppe
  - Abgrenzung Individual- und Gruppentraining
  - Zielgruppen im ausdauerorientierten Gruppentraining
2. Die motorische Fähigkeit „Ausdauer“
  - Arten der Ausdauer
  - Bedeutung für das Fitness- und Gesundheitstraining
  - Maximale Sauerstoffaufnahme ( $VO_{2max}$ )
3. Belastungssteuerung in Cardio-Kursen
  - Relevante Belastungsparameter
  - Relevante Trainingsprinzipien
  - Relevante Trainingsmethoden
4. Didaktik/Methodik in den Cardio-Kursen Aerobic und Step Aerobic
  - Stundenaufbau
  - Vertiefung Musiklehre
  - Choreografieplanung
  - Aufbau- und Hilfsmethoden
  - Visuelles und verbales Cueing
  - Bewegungstechnik und -korrektur
  - Stundenbeispiele/Masterclasses
5. Vorstellung weiterer ausdauerorientierter Gruppentrainingsangebote

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Gruppentrainer, die bereits über grundlegende trainingswissenschaftliche sowie funktionell-anatomische Grundkenntnisse in Theorie und Praxis verfügen und ihr Wissen im Themenfeld des ausdauerorientierten Gruppentrainings ausbauen wollen.

Die BSA-Basisqualifikation „Gruppentrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird empfohlen.

## HINWEIS

Inklusive dem von der Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizierten BSA-Gesundheitsprogramm nach § 20 SGB V „Cardio-Fitness“ plus Einweisung in das Programm

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Trainer/in für Cardiofitness
- Kursleiter/in Indoor Cycling
- Lehrer/in für Gruppentraining



### DAUER

3 Monate mit  
2 Tagen Präsenzphase



### ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7273113



### PRÜFUNG

#### Zulassung

- Teilnahme an der Präsenzphase
- Hospitationsnachweis über 10 Stunden (Nachweisvorlage wird zur Verfügung gestellt)

#### Art

Lehrprobe



### GEBÜHR

448,00 EUR in 1 Rate  
oder monatlich 123,00 EUR in 4 Raten;  
gesamt: 492,00 EUR

Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138)  
Förderung möglich (Seite 138)



### START

Jederzeit möglich



### INFOS/ANMELDUNG

QR-Code scannen



# KURSLEITER/IN WORKOUT

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer, eigenständig und verantwortungsbewusst verschiedenste kraftorientierte Gruppentrainingsangebote zu planen, zu organisieren und durchzuführen. Nach Abschluss des Lehrgangs sind die Teilnehmer in der Lage, unterschiedliche Kleingeräte wie Kurz- und Langhanteln, Fitnessbänder und Bälle in Workout-Stunden für Fortgeschrittene gezielt einzubinden oder eigenständige kraftorientierte Kursangebote wie z. B. Bauch-Beine-Po oder Langhanteltraining zu konzipieren und zu unterrichten. Sie können Übungen mit vorbildlicher Technik demonstrieren und Belastungen optimal variieren.

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Gruppentrainer, die bereits über grundlegende trainingswissenschaftliche sowie funktionell-anatomische Grundkenntnisse in Theorie und Praxis verfügen und ihr Wissen im Themenfeld des kraftorientierten Gruppentrainings ausbauen wollen.

Die BSA-Basisqualifikation „Gruppentrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird empfohlen.

## HINWEIS

Inklusive dem von der Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizierten BSA-Gesundheitsprogramm nach § 20 SGB V „Kraft aktiv“ plus Einweisung in das Programm

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Trainer/in für Körpergewichts- und Schlingentraining
- Kursleiter/in Pilates
- Kursleiter/in Gesundheit




★★★★  
Aufbauqualifikation

📍 vor Ort

## INHALTE


(Auszug aus den Inhalten)

1. Krafttraining in der Gruppe
2. Motorische Fähigkeit Kraft
  - Erscheinungsformen der Kraft
  - Positive Effekte für Fitness und Gesundheit
3. Belastungssteuerung in Workout-Kursen
  - Leistungsdiagnostik
  - Relevante Belastungsparameter
  - Relevante Trainingsmethoden
4. Sportmedizinische Grundlagen
  - Funktionelle Anatomie
  - Anpassungen des aktiven und passiven Bewegungssystems
5. Didaktik/Methodik in Workout-Kursen
  - Stundenaufbau
  - Organisationsformen (Stations-, Kombinations- und Circuit-Training)
  - Verbales und visuelles Cueing
  - Bewegungstechnik und -korrektur
  - Modifikation von Übungen
  - Einsatz von Kleingeräten
  - Musik in Workout-Kursen
  - Stundenbeispiele/Masterclasses
6. Ausgewählte Workout-Kurse
  - Bauch-Beine-Po
  - Workout mit Kleingeräten
  - Langhanteltraining

 **DAUER**  
3 Monate mit  
2 Tagen Präsenzphase

 **ANERKENNUNG**  
Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7273213



 **PRÜFUNG**  
**Zulassung**

- Teilnahme an der Präsenzphase
- Hospitationsnachweis über 10 Stunden (Nachweisvorlage wird zur Verfügung gestellt)

 **GEBÜHR**  
448,00 EUR in 1 Rate  
oder monatlich 123,00 EUR in 4 Raten;  
gesamt: 492,00 EUR  
**Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138)**  
**Förderung möglich (Seite 138)**

 **START**  
Jederzeit möglich

**Art**  
Lehrprobe

 **INFOS/ANMELDUNG**  
QR-Code scannen





# KURSLEITER/IN GESUNDHEIT

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer, selbstständig gesundheitsorientiertes Gruppentraining in Form von funktioneller Gymnastik, propriozeptiv ausgerichteten Kursangeboten sowie Body & Mind-Kursen verantwortungsbewusst, fachlich kompetent und erfolgreich zu planen, zu organisieren und durchzuführen. Nach Abschluss des Lehrgangs sind sie in der Lage, ihre Kursteilnehmer professionell anzuleiten, deren Bewegungsausführungen bei Bedarf zu korrigieren und Kleingeräte sinnvoll in ihre Stunden zu integrieren.

★★★★★  
**Aufbauqualifikation**

vor Ort

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Einführung in den Gesundheitssport
  - Zusammenhänge sportliche Aktivität und Gesundheit
  - Ziele, Bedingungen und Inhalte des Gesundheitssports
2. Training der sportmotorischen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination im Gesundheitssport
3. Gesundheitssport in der Gruppe
  - Zielgruppen
  - Risikogruppen
4. Didaktik/Methodik
  - Planung einer Kursstunde
  - Beobachtung und Korrektur
  - Modifikation von Übungen
  - Musikeinsatz
  - Anforderungsprofil des Kursleiters
  - Stundenbeispiele/Masterclasses
5. Ausgewählte Kursangebote und Inhalte des gesundheitsorientierten Gruppentrainings
  - Wirbelsäulengymnastik
  - Beweglichkeitstraining
  - Faszientraining
  - Fitball
  - FLEXI-BAR®
  - Balance-Pad
  - Gemischte Entspannungsangebote

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Gruppentrainer, die bereits über grundlegende trainingswissenschaftliche sowie funktionell-anatomische Grundkenntnisse in Theorie und Praxis verfügen und ihr Wissen im Themenfeld des gesundheitsorientierten Gruppentrainings ausbauen wollen.

Die BSA-Basisqualifikation „Gruppentrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird empfohlen.

## HINWEIS

Inklusive dem von der Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizierten BSA-Gesundheitsprogramm nach § 20 SGB V „Wirbelsäulengymnastik“ plus Einweisung in das Programm

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Kursleiter/in Rückenschule
- Kursleiter/in Osteoporoseprävention
- Fitnesscoach



### DAUER

3 Monate mit  
2 Tagen Präsenzphase



### ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7273313



### PRÜFUNG

#### Zulassung

- Teilnahme an der Präsenzphase
- Hospitationsnachweis über 10 Stunden (Nachweisvorlage wird zur Verfügung gestellt)

#### Art

Lehrprobe



### GEBÜHR

448,00 EUR in 1 Rate  
oder monatlich 123,00 EUR in 4 Raten;  
gesamt: 492,00 EUR

Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138)  
Förderung möglich (Seite 138)



### START

Jederzeit möglich



### INFOS/ANMELDUNG

QR-Code scannen



# KURSLEITER/IN PILATES

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer zur eigenständigen Planung und Durchführung von Pilates-Kursen. Nach Abschluss des Lehrgangs sind die Lehrgangsteilnehmer in der Lage, je nach Zielstellung der Kurse und unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Leistungslevels der Teilnehmer, geeignete Übungen auszuwählen und zu variieren. Kleingeräte wie das Übungsband, den Pilates Ball oder den Fitball können sie im Pilates-Training sicher einsetzen. Die Lehrgangsteilnehmer können Übungen selbst technisch korrekt demonstrieren, präzise anleiten und ihre Kursteilnehmer bei Bedarf in deren Bewegungsausführung korrigieren.

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten, die als Trainer in den Bereich der Pilates-Trainingsmethode einsteigen wollen.

Die BSA-Basisqualifikation „Gruppentrainer/-in-B-Lizenz“, „Fitnessstrainer/-in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird empfohlen.

## HINWEIS

Inklusive dem von der Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizierten BSA-Gesundheitsprogramm nach § 20 SGB V „Mehr Kraft mit Pilates“ plus Einweisung in das Programm. Informationen zum Zertifikat „Kursleiter/in Pilates Prävention“ für die Umsetzung von Präventionskursen nach § 20 SGB V erhalten Interessierte unter: [bsa-akademie.de/pilates](http://bsa-akademie.de/pilates)

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Lehrer/in für Gruppentraining
- Kursleiter/in Fit durch die Schwangerschaft



★★★★  
**Aufbauqualifikation**

vor Ort

digital

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Grundlagen der Pilates-Methode
  - Ziele der Pilates-Methode
  - Spezielle Trainingsprinzipien
2. Haltungsschulung und vorbereitende Übungen
  - Haltungsanalyse
  - Rumpfstabilisation durch Zentrierung („Powerhouse“)
  - Mobilisation und Lockerung
3. Pilates-Basisübungen („Serie I“)
  - Übungsunterweisung
  - Methodischer Aufbau der Übungen
  - Masterclasses (Einsteiger, Mittelstufe und Fortgeschrittene)
4. Pilates mit Übungsband, Pilates Ball und Fitball
5. Pilates im Rückentraining
6. Pilates für Fortgeschrittene („Serie II“)
  - Ausgewählte Übungen
  - Masterclass
7. Didaktik/Methodik im Pilates-Training
  - Stundenkonzeption
  - Spezifische Übungsanleitung
  - Visualisierung
  - Bewegungstechnik und -korrektur
  - Lehrproben

**DAUER**  
6 Monate mit  
4 Tagen Präsenzphase

**ANERKENNUNG**  
Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7197609



**PRÜFUNG**  
**Zulassung**

- Teilnahme an der Präsenzphase
- Hospitationsnachweis über 15 Stunden Pilates-Matten-training (Nachweisvorlage wird zur Verfügung gestellt)

**GEBÜHR**  
898,00 EUR in 1 Rate  
oder monatlich 164,00 EUR in 6 Raten;  
gesamt: 984,00 EUR  
  
Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138)  
Förderung möglich (Seite 138)

**START**  
Jederzeit möglich

**Art**  
vor Ort: Lehrprobe  
digital: Lehrprobe als Video

**INFOS/ANMELDUNG**  
QR-Code scannen







# KURSLEITER/IN RÜCKENSCHULE

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer, selbstständig Rücken- trainings- und Rückenschulprogramme inhaltlich-methodisch sinn- voll und verantwortungsbewusst zu konzipieren, zu organisieren und durchzuführen. Innerhalb der Trainingsprogramme leiten sie ihre Teilnehmer professionell und unter Beachtung didaktisch- methodischer Prinzipien in den verschiedenen Elementen der Rückenschule an.

★★★★★  
**Aufbauqualifikation**

vor Ort

digital

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Epidemiologie und Entwicklung der Rückenschule
  - Entwicklung der Rückenschule in Deutschland
  - Anforderungen an heutige Rückenschulkonzepte
2. Anatomische und diagnostische Grundlagen
  - Aufbau, Funktion und muskuläre Sicherung der Wirbelsäule
  - Physiologische Haltung und Normvariation
  - Diagnostische Mittel für den Rückenschultrainer
3. Praxis der präventiven Rückenschule
  - Körperwahrnehmung und Körpererfahrung
  - Haltungs- und Bewegungsschulung
  - Rückengesundes Alltagsverhalten
  - Funktionsgymnastik
  - Kleine Spiele/Spielformen
  - Entspannung
4. Planung, Organisation und Durchführung einer Rückenschule
  - Zeitliche Planung
  - Teilnehmer und Zielgruppen
  - Inhaltlicher und methodischer Aufbau
  - Rückenschule für ausgewählte Zielgruppen

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Gruppentrainer, die bereits über grundlegende trainings- wissenschaftliche sowie funktionell-anatomische Grundkenntnisse in Theorie und Praxis verfügen und ihr Wissen im Themenfeld des gruppenspezifischen Rücken- trainings ausbauen wollen.

Die BSA-Basisqualifikation „Gruppentrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vor- bildung wird empfohlen.

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Trainer/in für präventives Rückentraining
- Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)
- Lehrer/in für Gruppentraining



### DAUER

3 Monate mit  
2 Tagen Präsenzphase



### ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7186808



### PRÜFUNG

**Zulassung**  
Teilnahme an der  
Präsenzphase

**Art**  
vor Ort: Lehrprobe  
digital: Lehrprobe als Video



### GEBÜHR

448,00 EUR in 1 Rate  
oder monatlich 123,00 EUR in 4 Raten;  
gesamt: 492,00 EUR

Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138)  
Förderung möglich (Seite 138)



### START

Jederzeit möglich



### INFOS/ANMELDUNG

QR-Code scannen



# KURSLEITER/IN SENIOREN

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer, unter Berücksichtigung physischer und psychischer Veränderungen im Alterungsprozess, Gruppentrainingsstunden für Senioren zwischen 65 und 85 Jahren eigenständig zu planen, zu organisieren und durchzuführen. Nach Abschluss des Lehrgangs sind die Lehrgangsteilnehmer in der Lage, die immer größer werdende Zielgruppe kompetent und verantwortungsbewusst in Sport- und Bewegungsprogrammen anzuleiten und für einen aktiven Lebensstil zu begeistern.

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Gruppentrainer, die bereits über grundlegende trainingswissenschaftliche sowie funktionell-anatomische Grundkenntnisse in Theorie und Praxis verfügen und ihr Wissen im Themenfeld des gruppenspezifischen Gruppentrainings mit Senioren ausbauen wollen.

Die BSA-Basisqualifikation „Gruppentrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird empfohlen.

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation


Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Kursleiter/in Gesundheit
- Entspannungstrainer/in
- Kommunikationstrainer/in




★★★★★  
**Aufbauqualifikation**

 vor Ort

## INHALTE


(Auszug aus den Inhalten)

1. Die Zielgruppe
  - Alter, Altern und Altersbilder
  - Bedeutung körperlicher Aktivität für die Gesundheit im Alter
2. Sportmedizinische Aspekte für das Training mit Senioren
  - Physiologische Veränderungen im Alterungsprozess
  - Veränderungen und Training der sportmotorischen Fähigkeiten im Alter
  - Gehäuft auftretende Erkrankungen im Alter
  - Risikoabklärung
3. Pädagogische Aspekte für das Training mit Senioren
  - Motive und Barrieren im Seniorentaining
  - Ziele und Inhalte des Trainings im Alter
  - Didaktik und Methodik
  - Pädagogische Tipps für die Praxis
4. Inhalte für das Training mit Senioren
  - Kleine Spiele
  - Bewegungsgeschichten
  - Ausdauerorientierte Programme
  - Kraftorientierte Programme
  - Entspannung
5. Konzeption und Organisation von Seniorenkursen
  - Kurskonzepte
  - Offene Kurse

 **DAUER**  
3 Monate mit  
2 Tagen Präsenzphase

 **ANERKENNUNG**  
Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7236111



 **PRÜFUNG**  
**Zulassung**

- Teilnahme an der Präsenzphase
- Hospitationsnachweis über 10 Stunden (Nachweisvorlage wird zur Verfügung gestellt)

 **GEBÜHR**  
448,00 EUR in 1 Rate  
oder monatlich 123,00 EUR in 4 Raten;  
gesamt: 492,00 EUR  
**Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138)**  
**Förderung möglich (Seite 138)**

 **START**  
Jederzeit möglich

**Art**  
Lehrprobe

 **INFOS/ANMELDUNG**  
QR-Code scannen





# KURSLEITER/IN OSTEOPOROSEPRÄVENTION

## ZIEL

Der Lehrgang verfolgt das Ziel, die Grundlagenkenntnisse der Teilnehmer bezüglich der Knochenlehre zu wiederholen, zu festigen und zu vertiefen sowie das Krankheitsbild Osteoporose mit seiner Klassifikation, Ätiologie, Pathogenese, den Symptomen, Folgen, Risikofaktoren, der Epidemiologie, Diagnostik, Therapie und den Präventionsmöglichkeiten zu erfassen. Nach Abschluss des Lehrgangs sind die Lehrgangsteilnehmer in der Lage, speziell für osteoporosegefährdete Zielgruppen Bewegungsprogramme zu erstellen und diese professionell durchzuführen. Weiterhin können sie spezifische Ernährungsempfehlungen sowohl zur Primär- und Sekundärprävention als auch bei manifestierter Osteoporose (Tertiärprävention) aussprechen.

★★★★★  
**Aufbauqualifikation**

vor Ort

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Anatomie, Physiologie und Biomechanik des Knochens
2. Definition, Klassifikation und Epidemiologie der Osteoporose
3. Ätiologie, Pathogenese, Symptome und Folgen der Osteoporose
4. Risikofaktoren der Osteoporose
5. Diagnostik/Therapie der Osteoporose
  - Anamnese
  - Bewegungstherapie, Ernährung, Sturzprophylaxe, medikamentöse Therapie
6. Prävention der Osteoporose
  - Zielgruppen
  - Ziele und Maßnahmen der Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention der Osteoporose
  - Körperliches Training (Kraft-, Ausdauer-, Koordinations-, Beweglichkeits- und Impact-Training)
  - Evidenzbasierte Mischtrainingsprogramme
  - Ernährung in der Osteoporoseprävention
7. Kurskonzepte zur Osteoporoseprävention

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Gruppentrainer, die bereits über grundlegende Kenntnisse im Bereich der Anatomie und des Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstrainings verfügen und ihr Wissen im Themenfeld Osteoporose-Präventionstraining ausbauen wollen. Die BSA-Basisqualifikation „Gruppentrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird empfohlen.

## HINWEIS

Inklusive dem von der Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizierten BSA-Gesundheitsprogramm nach § 20 SGB V „Osteoporose Aktiv (BSA) – Präventives Krafttraining für Erwachsene“ plus Einweisung in das Programm

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Gesundheitstrainer/in
- Kommunikationstrainer/in
- Kursleiter/in Rückenschule



### DAUER

3 Monate mit  
2 Tagen Präsenzphase



### ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7197509



### PRÜFUNG

**Zulassung**  
Teilnahme an der  
Präsenzphase

**Art**  
Lehrprobe



### GEBÜHR

448,00 EUR in 1 Rate  
oder monatlich 123,00 EUR in 4 Raten;  
gesamt: 492,00 EUR

Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138)  
Förderung möglich (Seite 138)



### START

Jederzeit möglich



### INFOS/ANMELDUNG

QR-Code scannen



# KURSLEITER/IN FIT DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT

## ZIEL

Der Lehrgang vermittelt den Teilnehmern durch theoretische und praktische Kenntnisse die Fertigkeiten, Schwangere und Frauen nach der Entbindung in Gruppen oder einzeln zu beraten und zu trainieren. Hierfür erhalten die Teilnehmer des Lehrgangs Wissen über physiologische und psychologische Veränderungen während der Schwangerschaft, praktische Fertigkeiten zur Vermittlung von Trainings- und Ernährungsempfehlungen während der Schwangerschaft und für die Zeit nach der Entbindung. Der Lehrgang stellt eine gezielte Fortbildung für die Betreuung von Schwangeren und Frauen nach der Entbindung dar.



★★★★  
**Aufbauqualifikation**

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Trainer, die bereits über grundlegende trainingswissenschaftliche sowie funktionell-anatomische Grundkenntnisse in Theorie und Praxis verfügen und ihr Wissen im Themenfeld des Gruppentrainings mit Frauen während und nach der Schwangerschaft zusätzlich ausbauen wollen.

Die BSA-Basisqualifikation „Gruppentrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird empfohlen.

vor Ort

digital

## HINWEIS

Inklusive dem von der Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizierten BSA-Gesundheitsprogramm nach § 20 SGB V „Fit in der Schwangerschaft – Ganzkörperkräftigungstraining (BSA)“ plus Einweisung in das Programm

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Ernährungstrainer/in-B-Lizenz
- Entspannungstrainer/in
- Kursleiter/in Fit Kids

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Schwangerschaft
  - Physische und psychische Veränderungen
  - Schwangerschaftsbeschwerden
2. Training während der Schwangerschaft
  - Vorteile, Kontraindikationen und Risiken von Sport während der Schwangerschaft
  - Ausdauer- und Krafttraining
  - Beckenboden-, Beweglichkeits-, Koordinations- und Entspannungstraining
3. Ernährung während der Schwangerschaft
4. Nach der Entbindung
  - Das Wochenbett
  - Besonderheiten nach dem Kaiserschnitt
  - Alltag mit einem Baby
5. Training nach der Entbindung
  - Ausdauer- und Krafttraining
  - Beckenboden-, Beweglichkeits-, Koordinations- und Entspannungstraining
6. Ernährung nach der Entbindung
7. Pädagogische Grundlagen für ein Gruppentraining
8. Trainingskonzepte für Schwangere und junge Mütter

**DAUER**  
3 Monate mit  
2 Tagen Präsenzphase

**ANERKENNUNG**  
Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7239912



**PRÜFUNG**  
**Zulassung**  
Teilnahme an der  
Präsenzphase

**GEBÜHR**  
448,00 EUR in 1 Rate  
oder monatlich 123,00 EUR in 4 Raten;  
gesamt: 492,00 EUR

**Art**  
vor Ort: Klausur  
digital: Klausur

**Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138)**  
**Förderung möglich (Seite 138)**

**START**  
Jederzeit möglich

**INFOS/ANMELDUNG**  
QR-Code scannen





# KURSLEITER/IN FIT KIDS

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer selbstständig, verantwortungsbewusst und erfolgreich Fit-Kids-Kurse als Gruppenfitness- und Gesundheitssportangebot zu planen, zu organisieren und durchzuführen. Zudem sind die Teilnehmer nach Abschluss des Lehrgangs in der Lage, bei der Organisation eines Kids-Clubs in einem Fitness- bzw. Gesundheitscenter zu unterstützen.

★★★★★  
**Aufbauqualifikation**

vor Ort

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Sportmedizinische Aspekte für das Training mit Kindern
  - Entwicklungstheoretische Grundlagen
  - Entwicklungsbedingte Besonderheiten des Bewegungsapparates, des Herz-Kreislauf-Systems und der Psyche
2. Bewegungs- und Trainingslehre
  - Entwicklungsgemäße Besonderheiten im Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining
  - Altersgemäße Trainingsplanung und -steuerung
3. Pädagogische Aspekte für das Training mit Kindern
  - Lernen und Lernziele im Fit-Kids-Training
  - Didaktik/Methodik im Kindersport
  - Pädagogische Tipps für die Praxis
4. Inhalte für das Training mit Kindern
  - Aerobic für Kinder
  - Kleine Spiele
  - Erlebnisorientierte Haltungsschulung
  - Altersgerechte Funktionsgymnastik
  - Entspannung für Kinder
5. Einblicke in einen Kids-Club
  - Voraussetzungen für einen Kids-Club
  - Organisation eines Kids-Clubs

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Gruppentrainer, die bereits über grundlegende trainingswissenschaftliche sowie funktionell-anatomische Grundkenntnisse in Theorie und Praxis verfügen und ihr Wissen im Themenfeld des Gruppentrainings mit Kindern zusätzlich ausbauen wollen.

Die BSA-Basisqualifikation „Gruppentrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird empfohlen.

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Fitnesstrainer/in-B-Lizenz
- Kommunikationstrainer/in
- Lehrer/in für Gruppentraining

<p> <b>DAUER</b> 3 Monate mit 2 Tagen Präsenzphase</p>	<p> <b>ANERKENNUNG</b> Staatlich geprüft und zugelassen ZFU-Nr. 7204610</p>	
<p> <b>PRÜFUNG</b> <b>Zulassung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnahme an der Präsenzphase</li> <li>• Hospitationsnachweis über 10 Stunden (Nachweisvorlage wird zur Verfügung gestellt)</li> </ul> <p><b>Art</b> Lehrprobe</p>	<p> <b>GEBÜHR</b> 448,00 EUR in 1 Rate oder monatlich 123,00 EUR in 4 Raten; gesamt: 492,00 EUR</p> <p><b>Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138)</b> <b>Förderung möglich (Seite 138)</b></p>	
<p> <b>START</b> Jederzeit möglich</p>		
<p> <b>INFOS/ANMELDUNG</b> QR-Code scannen</p>		

# KURSLEITER/IN INDOOR CYCLING

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer, selbstständig gesundheitsorientiertes Indoor Cycling als Gruppentrainingsangebot zu planen und unter Berücksichtigung der organisatorischen, räumlichen sowie gerätespezifischen Gegebenheiten der jeweiligen Einrichtung zu unterrichten. Nach Abschluss des Lehrgangs sind die Teilnehmer in der Lage, Musik optimal auf unterschiedliche Stundenprofile abzustimmen und mit vorbildlicher Technik und exakter Anleitung motivierend durch die Indoor-Cycling-Stunden zu führen.



★★★★★  
**Aufbauqualifikation**

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Gruppentrainer, die bereits über grundlegende trainingswissenschaftliche sowie funktionell-anatomische Grundkenntnisse in Theorie und Praxis verfügen und ihr Wissen im Themenfeld des Indoor Cyclings ausbauen wollen. Die BSA-Basisqualifikation „Gruppentrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung sowie eine regelmäßige Teilnahme an Indoor-Cycling-Kursen wird empfohlen.

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Trainer/in für Cardiofitness
- Fitnesscoach
- Eventmanager/in

vor Ort

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Technikgrundlagen
  - Gerätehandling
  - Grundlagen und Einsatz der verschiedenen Fahrtechniken
  - Sicherheitsregeln
  - Wartung und Pflege des Indoor Bikes
2. Stundenkonzeption/ Kursprofile
  - Grundlegender Stundenaufbau
  - Kursprofile für verschiedene Zielsetzungen und Zielgruppen
  - Stundenbeispiele
  - Musikgestaltung
3. Trainingsmethodik
  - Grundlagen der Belastungsdosierung
  - Studienergebnisse zur Belastungscharakteristik im Indoor Cycling
  - Einsatz von Trainingsmethoden
  - Moderne Trainingssteuerung
4. Didaktik/Methodik
  - Anleiten der Gruppe, Umgang mit Teilnehmern
  - Fehlerkorrektur
  - Lehrproben
5. Organisation und Planung
  - Kursorganisation
  - Kursplanung
  - Trainingskarten, Trainingsprotokolle

**DAUER**  
3 Monate mit  
2 Tagen Präsenzphase

**ANERKENNUNG**  
Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7185108



**PRÜFUNG**  
**Zulassung**  
Teilnahme an der  
Präsenzphase  
**Art**  
Lehrprobe

**GEBÜHR**  
448,00 EUR in 1 Rate  
oder monatlich 123,00 EUR in 4 Raten;  
gesamt: 492,00 EUR  
**Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138)**  
**Förderung möglich (Seite 138)**

**START**  
Jederzeit möglich

**INFOS/ANMELDUNG**  
QR-Code scannen





# LEHRER/IN FÜR GRUPPENTRAINING

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer, ausdauer-, kraft- und gesundheitsorientierte Kursangebote sowie Pilates-Programme eigenverantwortlich und zielgruppenorientiert zu planen, zu organisieren und durchzuführen. Nach Abschluss des Lehrgangs sind die Teilnehmer in der Lage, qualitativ hochwertige und professionelle Gruppentrainingsangebote unterschiedlichster Themenfelder zu unterrichten und die Kursteilnehmer kompetent und motivierend durch die Kursstunden zu führen. Darüber hinaus qualifiziert der Lehrgang zur sportlichen Leitung des Kursbereichs in Fitness-, Freizeit- und Gesundheitsunternehmen.

★★★★★  
**Profiquifikation**

vor Ort

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Gruppentrainer/in-B-Lizenz
2. Kursleiter/in Cardio
3. Kursleiter/in Workout
4. Kursleiter/in Gesundheit
5. Kursleiter/in Pilates

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten, die nach einer umfassenden Qualifikation im Gruppentrainingsbereich suchen. Neben der professionellen Durchführung von Kursen streben sie die sportliche Leitung des Kursbereichs in Fitness- und Gesundheitszentren an.

Praktische Erfahrungen in Form einer regelmäßigen Teilnahme an Basiskursen im Gruppentraining bzw. eine Tätigkeit in einer Fitnessanlage oder in anderen verwandten Betätigungsfeldern werden vorausgesetzt.

## HINWEIS

Absolventen dieses Lehrgangs erwerben nach Absolvieren eines frei wählbaren BSA-Kursleiter/in-Abschlusses zusätzlich die Profiquifikation „Gruppentrainer/in-A-Lizenz“.

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 5; Profiquifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Kursleiter/in Indoor Cycling
- Entspannungstrainer/in

<p> <b>DAUER</b> 9 Monate mit 14 Tagen Präsenzphase 1 Tag Lehrerprüfung</p>	<p> <b>ANERKENNUNG</b> Staatlich geprüft und zugelassen ZFU-Nr. 746498</p>	
<p> <b>PRÜFUNG</b> <b>Zulassung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnahme an den Präsenzphasen</li> <li>• Prüfungsleistung der Basisqualifikation</li> <li>• 2 Prüfungsleistungen der Aufbauqualifikationen</li> </ul> <p><b>Art</b> Klausur und Lehrprobe</p>	<p> <b>GEBÜHR</b> 2.596,00 EUR; in 4 Raten zu je 649,00 EUR oder monatlich 232,00 EUR in 12 Raten; gesamt: 2.784,00 EUR</p> <p>Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138) Förderung möglich (Seite 138)</p>	
	<p> <b>START</b> Jederzeit möglich</p>	
	<p> <b>INFOS/ANMELDUNG</b> QR-Code scannen</p>	

# GRUPPENTRAINER/IN- A-LIZENZ

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer zur professionellen Betreuung unterschiedlichster Zielgruppen im Gruppentraining. Nach Abschluss des Lehrgangs sind die Teilnehmer in der Lage, vielfältige Themen des Gruppentrainings professionell als abwechslungsreiche und qualitativ hochwertige Kursangebote zu planen, zu organisieren und durchzuführen. Das Unterrichten unterschiedlichster Kursformate stellt den Schwerpunkt dieser Qualifikation dar. Darüber hinaus qualifiziert der Lehrgang zur sportlichen Leitung des Kursbereichs in Fitness-, Freizeit- und Gesundheitsunternehmen.

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten, die nach einer umfassenden Qualifikation im Gruppentrainingsbereich suchen. Neben der professionellen Durchführung von Kursen streben sie die sportliche Leitung des Kursbereichs in Fitness- und Gesundheitszentren an. Praktische Erfahrungen in Form einer regelmäßigen Teilnahme an Basiskursen im Gruppentraining bzw. eine Tätigkeit in einer Fitnessanlage oder in anderen verwandten Betätigungsfeldern werden vorausgesetzt.

## HINWEIS

Der Lehrgang kombiniert die Qualifikation „Lehrer/in für Gruppentraining“ mit einem frei wählbaren BSA-Kursleiter/in-Abschluss.

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 5; Profiquifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Kommunikationstrainer/in
- Entspannungstrainer/in



★★★★★  
Profiquifikation

vor Ort

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Gruppentrainer/in-B-Lizenz
2. Kursleiter/in Cardio
3. Kursleiter/in Workout
4. Kursleiter/in Gesundheit
5. Kursleiter/in Pilates
6. Frei wählbarer Zusatzlehrgang aus den folgenden Lehrgängen:

- Kursleiter/in Osteoporoseprävention
- Kursleiter/in Rückenschule
- Kursleiter/in Senioren
- Kursleiter/in Fit Kids
- Kursleiter/in Indoor Cycling
- Kursleiter/in Fit durch die Schwangerschaft



### DAUER

9 Monate mit  
16 Tagen Präsenzphase  
1 Tag Abschlussprüfung  
„Lehrer/in für Gruppentraining“



### PRÜFUNG

#### Zulassung

- Teilnahme an den Präsenzphasen
- Prüfungsleistung der Basisqualifikation
- 2 Prüfungsleistungen der Aufbauqualifikationen

#### bestehend aus

- Prüfungsleistung „Lehrer/in für Gruppentraining“
- Prüfungsleistung des frei gewählten Zusatzlehrgangs



### ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7273014



### GEBÜHR

2.896,00 EUR; in 4 Raten zu je 724,00 EUR  
oder monatlich 257,00 EUR in 12 Raten;  
gesamt: 3.084,00 EUR

Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138)  
Förderung möglich (Seite 138)



### START

Jederzeit möglich



### INFOS/ANMELDUNG

QR-Code scannen

