

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 Armbe-wegungen 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

