

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)

Art
Lehrprobe

 **START**
Jederzeit möglich

 **INFOS/ANMELDUNG**
QR-Code scannen

