



ENTSPANNUNGSTRAINER/IN

ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer, abwechslungsreiche Kursprogramme im Bereich Entspannung für Gruppen und Einzelpersonen zu entwickeln und erfolgreich umzusetzen. Die Lehrgangsteilnehmer werden befähigt, die Methoden der Progressiven Muskelrelaxation (PR) anzuwenden sowie Entspannungseinheiten aus verschiedenen Entspannungstechniken methodisch richtig aufzubauen und diese in professionelle Entspannungsprogramme zu integrieren. Im Mittelpunkt steht die Vermittlung von praktischem und theoretischem Wissen zur Erarbeitung von Entspannungskursen mit dem Schwerpunkt auf der Progressiven Muskelrelaxation.

★★★★★
Aufbauqualifikation

vor Ort

digital

INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Entspannung in gesundheitsorientierten Trainingsprogrammen
 - Körperliches und psychisches Wohlbefinden
 - Spannungen wahrnehmen, Spannungen regulieren
2. Methoden der Entspannung und Körpererfahrung
 - Grundlagen und Einordnung der Entspannungsmethoden
 - Formen des Entspannungstrainings in Fitness-, Wellness- und Freizeitanlagen
3. Entspannungsübungen in Kombination mit Mischprogrammen
 - Didaktische Prinzipien
 - Aufbau von Trainingsprogrammen
4. Systematisches Entspannungstraining mit der Progressiven Muskelrelaxation
 - Ansatzpunkte und Wirkungsrichtungen
 - Bedingungen bei der Vermittlung der Progressiven Muskelrelaxation
5. Aufgabenspezifische Anwendung der Progressiven Muskelrelaxation
 - Spannungsregulation im Berufsalltag
 - Muskuläre Entspannung bei Rücken- und Kopfschmerzen

ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Trainer in Fitnessstudios, Personal Trainer, Trainer in Sportvereinen sowie im Betrieblichen Gesundheitsmanagement und Stressmanagement tätige Personen, die ihre Kompetenzen im Entspannungstraining ausbauen wollen, um ihre Klienten vielfältiger betreuen zu können oder ihre eigene Regeneration zu bereichern.

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

HINWEIS

Inklusive dem von der Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizierten BSA-Gesundheitsprogramm nach § 20 SGB V „Entspannung – Progressive Relaxation (BSA)“ und 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

- Lehrer/in für Prävention und Gesundheitsförderung



DAUER

3 Monate mit
3 Tagen Präsenzphase



ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und
zugelassen ZFU-Nr. 785301



PRÜFUNG

Zulassung
Teilnahme an der
Präsenzphase

Art

vor Ort: Lehrprobe
digital: Lehrprobenbewertung



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



INFOS/ANMELDUNG

QR-Code scannen

