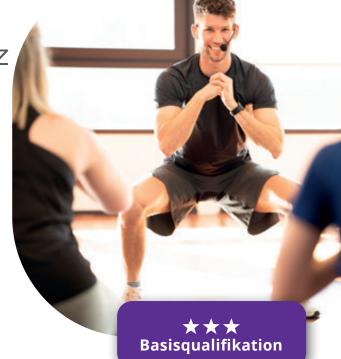
GRUPPENTRAINER/IN-B-LIZENZ

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.







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 Profiqualifikationen im Gruppentrainingsbereich erwerben wollen.

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

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)

- Didaktik/Methodik im Gruppentraining
 - Funktionen des Gruppentrainers
 - Stundenaufbau/-schwerpunkt
 - Planung einer Kursstunde
 - Basis-Aufbaumethoden
 - Haltungs- und Technikschulung
 - Bewegungsanalyse und -korrektur
 - Unterrichten vor der Gruppe
 - Kurzlehrproben mit Videoanalyse

2. Stundeninhalte

- Warm-up-Variationen
- Grundschritte und Armbewegungen mit und ohne Step
- Funktionsgymnastische Kräftigungsübungen
- Mobilisations- und Dehnübungen
- Stundenbeispiele/Masterclasses



(3.) Musik im Gruppentraining

- Grundlagen Musikaufbau
- Bewegung zur Musik



Sportmedizinische Grundlagen

- Passives und aktives Bewegungssystem
- Funktionelle Anatomie der wichtigsten Muskel-Gelenk-Systeme
- Herz-Kreislauf-System
- Sportmotorische Fähigkeiten



DAUER

PRÜFUNG

• Teilnahme an der

Hospitationsnachweis

(Nachweisvorlage wird

zur Verfügung gestellt)

über 10 Stunden

Präsenzphase

Zulassung

6 Monate mit 4 Tagen Präsenzphase 1 Tag Prüfung



Staatlich geprüft und zugelassen ZFU-Nr. 729792

ANERKENNUNG



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)



START

Jederzeit möglich



INFOS/ANMELDUNG

QR-Code scannen



Art

Ausschließlich vor Ort: Klausur und Lehrprobe