



Wegweiser zum Lernerfolg

Fernlehrgang

Trainer/in-A-Lizenz Kraft- und
Functional Training

Copyright ©
BSA-Akademie
Hermann-Neuberger-Sportschule 3
66123 Saarbrücken
Tel.: 0681-6855-0
Fax.: 0681-6855-100
E-Mail: info@bsa-akademie.de
Internet: www.bsa-akademie.de

Der vorliegende Wegweiser zum Lernerfolg der BSA-Akademie ist urheberrechtlich geschützt und nur zur persönlichen Nutzung der Lehrgangsteilnehmer vorgesehen.

Eine Weitergabe des Wegweisers, auch auszugsweise, ist ohne Genehmigung der BSA-Akademie nicht zulässig. Ausdruck, Tauschgeschäfte, Kopierung, Vervielfältigung oder Überspielung, Sendung oder sonstige Nutzung oder deren Duldung sind untersagt und werden zivil- und strafrechtlich verfolgt.

Vorwort

Sehr geehrte Lehrgangsteilnehmerin, sehr geehrter Lehrgangsteilnehmer,

wir freuen uns, Sie zum Fernlehrgang Trainer/in-A-Lizenz Kraft- und Functional Training der BSA-Akademie begrüßen zu dürfen und danken Ihnen für das in uns gesetzte Vertrauen.

Am Beginn Ihres Fernlehrgangs stellen sich Ihnen naturgemäß zahlreiche Fragen über das konkrete Herangehen. Diesen wollen wir mit dem vorgelegten Wegweiser Rechnung tragen. Der Wegweiser ist als eine Art Anleitung und Ratgeber für Sie gedacht. Er soll Ihnen insbesondere den Einstieg erleichtern und Ihnen Hinweise für ein effektives und erfolgreiches Lernen geben. Bevor Sie mit Ihrem Fernlehrgang und der Bearbeitung der Lernmedien beginnen, lesen Sie diesen Wegweiser bitte sorgfältig durch.

Während des gesamten Fernlehrgangs werden Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BSA-Akademie mit Rat und Tat unterstützend zur Seite stehen.

Bestätigende oder kritische Rückmeldungen zu diesem Wegweiser und dem Fernlehrgang insgesamt sind uns jederzeit willkommen.

Viel Erfolg bei Ihrem Fernlehrgang bei der BSA-Akademie.



Prof. Dr. phil. Andreas Strack
Pädagogischer Leiter

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
1 Ziele Ihres Fernlehrgangs	7
2 Aufbau und Ablauf Ihres Fernlehrgangs	7
2.1 Selbstlernphase und Lernmedien.....	9
2.2 Präsenzphasen	10
2.3 ILIAS E-Campus.....	10
2.3.1 ILIAS-Überblick	11
2.3.2 Persönlicher Schreibtisch	12
2.3.3 Dokumentvorlagen	12
2.3.4 Abgabe digitaler Dokumente.....	12
2.3.5 Service.....	12
2.4 Lernerfolgskontrollen und Abschlussprüfung	13
2.4.1 Lernerfolgskontrollen	13
2.4.2 Abschlussprüfung	13
3 Betreuung in Ihrem Fernlehrgang	14
4 Tipps zum Lernen in Ihrem Fernlehrgang.....	15

1 Ziele Ihres Fernlehrgangs

Der Lehrgang Trainer/in-A-Lizenz Kraft- und Functional Training qualifiziert Sie, Kunden mit unterschiedlichen Trainingszielen und Leistungsvoraussetzungen bei der Planung und Umsetzung eines Krafttrainings oder Functional Training mit unterschiedlichen Trainingsformen und Trainingsmethoden qualifiziert zu betreuen, so dass das Training Ihrer Kunden einerseits möglichst effektiv und andererseits sicher ist.



2 Aufbau und Ablauf Ihres Fernlehrgangs

Der Fernlehrgang Trainer/in-A-Lizenz Kraft- und Functional Training setzt sich aus den folgenden Fernlehrgängen (Lehrgangsmodulen) der BSA-Akademie zusammen (vgl. Abb. 1):

- Fitnesstrainer/in-B-Lizenz
- Trainer/in für gerätegestütztes Krafttraining
- Trainer/in für Freihantel- und Kettlebelltraining
- Trainer/in für Körpergewichts- und Schlingentraining

Die optimale zeitliche Abfolge der einzelnen Lehrgangsmodule in Lernphasen wird in Abb. 1 zusammenfassend dargestellt. Diese Abfolge der einzelnen Lehrgangsmodule kann jedoch aufgrund Ihrer individuellen Voraussetzungen und Möglichkeiten auch variiert werden.

Die Regeldauer des Fernlehrgangs Athletiktrainer/in-A-Lizenz beträgt insgesamt 9 Monate. Eine Verlängerung der Gesamtdauer ist grundsätzlich auf das Doppelte der ursprünglichen Lehrgangsdauer ohne Angaben von Gründen und ohne Zusatzkosten möglich (bis maximal 18 Monate). Eine weitere Verlängerung der Lehrgangsdauer kann auf Antrag und unter Darlegung von Gründen im Individualfall gewährt werden. Im Falle einer zulässigen Verlängerung der Lehrgangsdauer, ist eine Betreuung durch die Fernlehrer (vgl. Kap. 3) in vollem Umfang ohne Zusatzkosten für Sie gewährleistet.

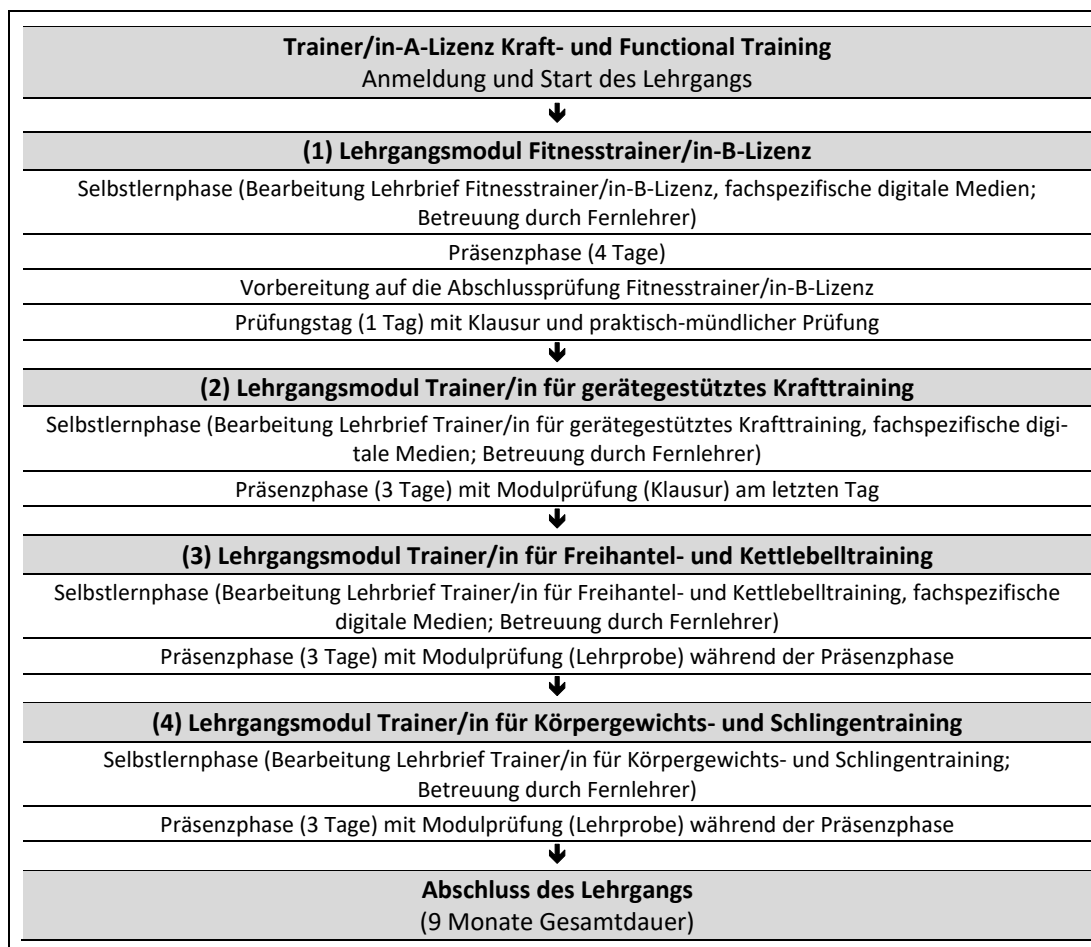


Abb. 1: Zeitliche Abfolge der Lehrgangsmodule und deren Lernphasen (inkl. Lernmedien und Präsenzphasen der Module)

In jedem Modul Ihres Fernlehrgangs werden Lehrbriefe als zentrale Lernmedien eingesetzt (vgl. Abb. 1 und Kap. 2.1).

Ferner werden zu allen Modulen mehrtägige Präsenzphasen angeboten (vgl. Abb. 1 und Kap. 2.2), die zum Erreichen des Lehrgangsziels erforderlich sind. Für den Fernlehrgang sind insgesamt 13 Tage Präsenzunterricht in Form eines Ganztagesunterrichtes vorgesehen. Der begleitende Unterricht hat einen Gesamtumfang von 104 Stunden (13 Tage zu je 8 Zeitstunden).

Zusätzlich ist ein separater Prüfungstag für die institutsinterne Abschlussprüfung Fitnesstrainer/in-B-Lizenz vorgesehen (vgl. Abb. 1 und Kap. 2.4.2).

2.1 Selbstlernphase und Lernmedien

Jedes Lehrgangsmodul beginnt mit einer Selbstlernphase, die jeweils durch ein angeleitetes Lernen (Selbststudium) mit Lernmedien gekennzeichnet ist. Das Lernpensum und Lerntempo legen Sie dabei selbst fest. Auch den Ort, an dem Sie mit den Medien lernen bzw. diese bearbeiten, können Sie selbst flexibel bestimmen (z. B. zu Hause am Schreibtisch, am Arbeitsplatz, im Zug, im Schwimmbad). Sollten Sie in der Selbstlernphase fachlich-inhaltliche Fragen haben, steht Ihnen die Fernlehrerbetreuung der BSA-Akademie zur Verfügung (vgl. Kap. 3).



Die wichtigsten und zentralen Lernmedien in Ihrem Fernlehrgang sind Lehrbriefe. Diese sind nach einem speziellen, einheitlichen didaktisch-methodischen Schema gestaltet, um für Sie als Teilnehmer einen optimalen Lernerfolg zu gewährleisten.

Im jeweils einleitenden Kapitel „Wegweiser durch den Lehrbrief“ werden Sie über Aufbau, Strukturelemente sowie übergeordnete Lernziele informiert.



Hinweis

Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass in allen Lernmedien der BSA-Akademie aus Gründen der besseren Lesbarkeit auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet wird. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.

Bitte beachten Sie, dass Sie neben den Ihnen zugesandten Printversionen zusätzlich auch Zugriff auf die digitalen PDF-Lehrbriefversionen haben (vgl. Kap. 2.3).



Bitte beachten Sie

Es ist sehr wichtig, dass Sie die zuvor aufgeführten und beschriebenen Lernmedien möglichst intensiv und vollständig vor allen Präsenzphasen der Lehrgänge durcharbeiten bzw. nutzen. Nur so können Sie in den jeweiligen Präsenzphasen sowie insgesamt einen optimalen Lernerfolg erreichen.

2.2 Präsenzphasen

Der Fernlehrgang Trainer/in-A-Lizenz Kraft- und Functional Training beinhaltet insgesamt 13 Tage Präsenzunterricht, die blockweise auf die einzelnen Module verteilt sind (vgl. Abb. 1). Die Präsenzphasen sind zum Erreichen des Lehrgangziels erforderlich.



Die Präsenzphasen dienen unter anderem dazu:

- wichtige Inhalte der Selbstlernphase bzw. der Lernmedien anwendungsorientiert zu wiederholen und zu festigen,
- mit anderen Teilnehmern und Referenten Erfahrungen auszutauschen und
- Gelerntes im Blick auf die Praxis zu reflektieren.

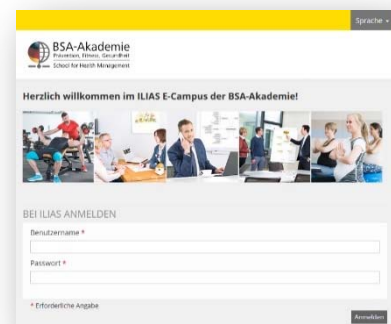
Der Unterricht der Präsenzphasen der einzelnen Lehrgangsmodule läuft in Form eines Ganztagesunterrichtes im Seminarstil mit einem Wechsel zwischen teilnehmerorientiertem Unterricht, Gruppenarbeiten und praktischen Lerneinheiten ab.

Alle relevanten organisatorischen Informationen (Ort, Datum, Beginn erster Tag usw.) zu jeder Präsenzphase der einzelnen Lehrgangsmodule Ihres Fernlehrgangs erhalten Sie schriftlich von der BSA-Akademie.

Ergänzend hierzu werden „Infos zur Vorbereitung der Präsenzphase“ für jeden Lehrgang in ILIAS veröffentlicht. Dieses Dokument enthält jeweils Hinweise zu Themenschwerpunkten, Praxiseinheiten und/oder Material, das zur Präsenzphase mitzubringen ist.

2.3 ILIAS E-Campus

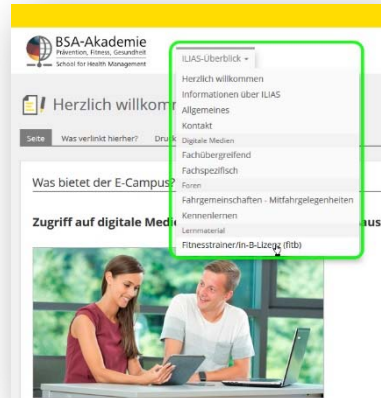
Für die erfolgreiche Absolvierung Ihres Fernlehrgangs bietet Ihnen die BSA-Akademie einen weiteren Service an – den ILIAS E-Campus. Ihre persönlichen Nutzerdaten und alle wichtigen Zugangsinformationen zum ILIAS E-Campus haben Sie mit der Bestätigung Ihrer Anmeldung und den Lernmedien in einem separaten Schreiben der BSA-Akademie erhalten.



ILIAS ist eine Lernplattform bzw. ein Learning-Management-System. Die Navigation erfolgt über die ILIAS-Kopfleiste. Darin ist enthalten:

2.3.1 ILIAS-Überblick

Im **oberen Block** erreichen Sie z. B. die Seite *Informationen über ILIAS*, auf der Sie ausführliche Erläuterungen zu ILIAS entnehmen können. Wir empfehlen das *Lernmodul ILIAS-Nutzung*. Im Bereich *Allgemeines* können Sie sich Anfahrtsbeschreibungen, Newsletter oder das Preisverzeichnis herunterladen oder sich über die Jobbörse sowie Zusatzangebote informieren. Unter *Kontakt* finden Sie zusammengefasst alle Informationen zu Adressen, Telefonnummern sowie Beratungszeiträume.



ILIAS-Überblick >> Digitale Medien

Darüber erreichen Sie direkt fachübergreifende bzw. fachspezifische digitale Lernmedien, die generell allen Lehrgangsteilnehmern zur Verfügung stehen. Wenn ein Lernmedium zum Erreichen des Lehrgangsziels erforderlich ist, werden Sie durch einen entsprechenden Verweis in den Lehrbriefen und/oder einen Hinweis der BSA-Verwaltung informiert. Gerne können Sie die Angebote auch freiwillig nutzen.

Folgende **fachübergreifende digitale Medien** stehen in ILIAS für Ihren Fernlehrgang zur Verfügung:

- **Lernmodul ILIAS-Nutzung:** Hier lernen Sie nach einer kurzen Einführung in das Learning-Management-System, wie man ILIAS bedient.
- **Lernmodul Zeit- und Zielmanagement:** Empfohlen für Teilnehmer, die ihr Zeit- und Zielmanagement optimieren möchten.
- **Lernmodul zur Studio-Zertifizierung nach DIN 33961:** Empfohlen für Betriebe, Lehrgangsteilnehmer oder Absolventen, die eine Anleitung und Hilfestellung zum Zertifizierungsprozess erhalten möchten.

Folgende **fachspezifische digitale Medien** stehen in ILIAS für Ihren Fernlehrgang zur Verfügung:

- **Lernmodul Anatomie und Physiologie:** Mithilfe dieses Lernmoduls können Sie Ihren eigenen Lernfortschritt zur Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers selbst überprüfen.
- **Lernmodul Übungsunterweisung im Krafttraining:** Mithilfe dieses Lernmoduls können Sie Ihren eigenen Lernfortschritt hinsichtlich Übungsunterweisung von Krafttrainingsübungen überprüfen und sich z. B. gezielt auf die Abschlussprüfung Fitnesstrainer/in-B-Lizenz vorbereiten.
- **Übungssammlung apparatives Krafttraining:** Mithilfe dieses Lernmoduls können Sie Ihr eigenes Übungsrepertoire an apparativen Krafttrainingsübungen erweitern.
- **Übungssammlung Freihanteltraining:** Mithilfe dieses Lernmoduls können Sie Ihr eigenes Übungsrepertoire an Freihantelübungen erweitern.
- **Übungssammlung Dehnung:** Mithilfe dieses Lernmoduls können Sie Ihr eigenes Übungsrepertoire an Dehnübungen erweitern.

ILIAS-Überblick >> Foren

Darunter erreichen Sie direkt das

- Forum Kennenlernen: Hier können Sie in einem öffentlichen Forum zum Beispiel Kontakt zu anderen Lehrgangsteilnehmern aufnehmen sowie das
- Forum Fahrgemeinschaften/Mitfahrgelegenheiten: Hier können Sie in einem öffentlichen Forum Mitfahrer oder Mitfahrgelegenheiten für die Präsenzphasen suchen.

ILIAS-Überblick >> Lernmaterial

Darunter erreichen Sie direkt das digitale Lehrgangsmaterial Ihrer Fernlehrgänge. Sie haben nach Ihrer Anmeldung maximal 18 Monate Zugriff auf die entsprechende digitale PDF-Lehrbriefversion sowie die entsprechende digitale PDF-Version der Power-Point-Präsentation der Präsenzphase.

2.3.2 Persönlicher Schreibtisch

Hierüber können Sie Ihren persönlichen Schreibtisch einrichten sowie weitere Funktionen wie Bookmarks, Kalender, ILIAS-Mail, Kontakte nutzen. Unter *Persönliche Daten und Profil* ändern Sie Ihre E-Mail-Adresse ab, damit ILIAS-Mails korrekt weitergeleitet werden. Unter *Einstellungen* können Sie weitere individuelle Anpassungen vornehmen, wie z. B. die Änderung der Startseite nach dem Login.

2.3.3 Dokumentvorlagen

Dokumentvorlagen liegen zum einen für schriftliche Prüfungen bereit, zum anderen können hierunter Formulare heruntergeladen werden, die Sie über ILIAS zur BSA-Verwaltung einreichen können. Nutzen Sie bitte diesen Service.

2.3.4 Abgabe digitaler Dokumente

Hierüber reichen Sie digitale Prüfungsdokumente zur Korrektur ein (sofern es für Ihren Fernlehrgang relevant ist; vgl. Abb. 1). Ausführliche Informationen zur Erstellung und Abgabe entnehmen Sie der jeweiligen Aufgabenstellung, die Sie unter *ILIAS-Überblick >> Lernmaterial* herunterladen. Ausgefüllte Formulare an die BSA-Verwaltung können Sie ebenso komfortabel einreichen.

2.3.5 Service

Nutzen Sie die Formular-Anfragen, um Kontakt mit der BSA-Verwaltung oder einem Fernlehrer aufzunehmen, insbesondere außerhalb unserer Beratungszeit. Bei technischen Problemen rund um ILIAS können Sie Anfragen über *Service >> ILIAS-Administration* stellen.

Sollten Sie noch Fragen zum Zugang oder den Funktionen von ILIAS haben, stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BSA-Akademie gerne zur Verfügung (vgl. Kap. 3).

2.4 Lernerfolgskontrollen und Abschlussprüfung

2.4.1 Lernerfolgskontrollen

Zur Lernerfolgskontrolle in den Selbstlernphasen sind in allen Lehrbriefen Übungen und Wiederholungsaufgaben enthalten (vgl. Kap. 2.1). Diese dienen primär der Selbstkontrolle, d. h. Sie können mit diesen selbst Ihren Lernfortschritt und -erfolg überprüfen. Zu allen Übungen sind in den Anhängen der Lehrbriefe entsprechende Lösungen und Kommentare aufgeführt. Aus pädagogischen Gründen werden zu den Wiederholungsaufgaben keine Musterlösungen angeboten. Sie können Ihre Lösungen mit Hilfe der Lerninhalte in den Lehrbriefen kontrollieren. Bei fachlichen Fragen zu den Übungen und Wiederholungsaufgaben können Sie ergänzend zur Selbstkontrolle auch die Fernlehrerbetreuung in Anspruch nehmen (vgl. Kap. 3).

Auch in den Präsenzphasen der einzelnen Lehrgangsmodule werden Lernkontrollen durchgeführt, z. B. in Form von Gruppenarbeiten oder Lehrproben.

2.4.2 Abschlussprüfung

Eine separate Abschlussprüfung Trainer/in-A-Lizenz Kraft- und Functional Training findet nicht statt. Der Abschluss Trainer/in-A-Lizenz Kraft- und Functional Training setzt sich aus den Abschlussprüfungen Fitnesstrainer/in-B-Lizenz, Trainer/in für gerätegestütztes Krafttraining, Trainer/in für Freihantel- und Kettlebelltraining und Trainer/in für Körpergewichts- und Schlingentraining zusammen (vgl. Abb. 1). Sobald die Abschlussprüfungen der o. g. Lehrgänge erfolgreich absolviert wurden, wird das Zertifikat Trainer/in-A-Lizenz Kraft- und Functional Training ausgestellt. Die folgenden Darstellungen thematisieren daher die Prüfungsleistungen der einzelnen Lehrgangsmodule.

Zum Abschluss der einzelnen Lehrgangsmodule müssen die entsprechenden Prüfungsleistungen der Einzelmodule absolviert werden (vgl. Abb. 1 und Tab. 1).

Tab. 1: Institutsinterne Prüfungsleistungen der Lehrgangsmodule sowie des Gesamtlehrgangs Athletiktrainer/in-A-Lizenz

Lehrgangsmodul	Modulprüfung
Fitnesstrainer/in-B-Lizenz	Schriftliche (Klausur) und praktisch-mündliche Prüfung an einem separaten Prüfungstag
Trainer/in für gerätegestütztes Krafttraining	Klausur am letzten Tag der Präsenzphase
Trainer/in für Freihantel- und Kettlebelltraining	Lehrprobe während der Präsenzphase
Trainer/in für Körpergewichts- und Schlingentraining	Lehrprobe während der Präsenzphase
↓	
Abschluss Trainer/in-A-Lizenz Kraft- und Functional Training	
Erfolgreiche Abschlussprüfung Fitnesstrainer/in-B-Lizenz + Erfolgreiche Abschlussprüfung Trainer/in für gerätegestütztes Krafttraining + Erfolgreiche Abschlussprüfung Trainer/in für Freihantel- und Kettlebelltraining + Erfolgreiche Abschlussprüfung Trainer/in für Körpergewichts- und Schlingentraining = Abschluss Trainer/in-A-Lizenz Kraft- und Functional Training	

Informationen zu den Abschlussprüfungen der Lehrgangsmodule

Informationen zu den Inhalten, zur Anmeldung, zur Bewertung sowie zu Wiederholungsprüfungen der Abschlussprüfungen der Lehrgangsmodule der Trainer/in-A-Lizenz Kraft- und Functional Training entnehmen Sie bitte den jeweiligen „Wegweisern zum Lernerfolg“ der einzelnen Lehrgangsmodule.

3 Betreuung in Ihrem Fernlehrgang

Zur **Klärung fachlicher Fragen** können Sie montags bis freitags von 8 bis 17 Uhr die Fernlehrer telefonisch erreichen. Die Formular-Anfrage unter der *ILIAS-Kopfleiste* >> *Service* >> *Anfrage Fernlehrer* können Sie zu jeder Zeit nutzen. Alternativ schreiben Sie eine E-Mail an: fernlehrer@bsa-akademie.de.



Zur **Klärung organisatorischer Fragen** können Sie die telefonische Beratung montags bis donnerstags zwischen 8 und 19 Uhr sowie freitags von 8 bis 18 Uhr in Anspruch nehmen. Nutzen Sie bitte die Formular-Anfrage unter der *ILIAS-Kopfleiste* >> *Service* >> *Anfrage Verwaltung*, um die BSA-Verwaltung zeitlich ungebunden zu kontaktieren.

Allgemeine Kontaktdaten der BSA-Akademie:

BSA-Akademie
 Hermann-Neuberger-Sportschule 3
 66123 Saarbrücken
 Tel.: ++49 681 6855-0
 Fax: ++49 681 6855-100
 E-Mail: info@bsa-akademie.de

4 Tipps zum Lernen in Ihrem Fernlehrgang

Bisher haben wir Ihnen in dem vorliegenden Wegweiser die Bestandteile Ihres Fernlehrgangs erläutert. Diese Erläuterung kann man als „Formel für Ihren Lernerfolg“ wie folgt auf den Punkt bringen:



Merke

Lernerfolg = Selbstlernphase + Präsenzphase + Betreuung

Um Ihnen eine Hilfe für das Lernen in Ihrem Fernlehrgang zu geben, haben wir zahlreiche Tipps zum erfolgreichen Lernen im Fernlehrgang in einem separaten Dokument kompakt zusammengefasst. Den Schwerpunkt des Dokumentes bilden effektive und effiziente Lerntechniken und Lernmethoden, die durch Prüfungsstrategien, inkl. dem Thema Prüfungsangst, ergänzt werden. Das Dokument wird digital in ILIAS unter **ILIAS-Überblick >> Allgemeines** zur Verfügung gestellt.

Sollten Sie zu Ihrem Fernlehrgang über diesen Wegweiser hinaus noch Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, werden Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BSA-Akademie gerne helfen.



Viel Erfolg bei Ihrem Fernlehrgang bei der BSA-Akademie!