

# Entspannungstrainer/in

Sie wenden Progressive Muskelrelaxation (PR) in Entspannungskursen erfolgreich an und entwickeln, ergänzt durch weitere Entspannungsverfahren, eigene Entspannungskonzepte und -programme. Sie integrieren diese Elemente gezielt in bereits bestehende Kursangebote.



★★★★ Aufbauqualifikation

vor Ort digital

## 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.

## Berufliche Qualifikationsstufe

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation  
Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

## 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.

## Beschreibung

Durch die gestiegenen Belastungen in Beruf, Alltag und Familie leiden viele Menschen unter negativen Spannungszuständen. Aus diesem Grund darf ein gezieltes Entspannungstraining bei einem ganzheitlichen Training in Prävention und Gesundheitsförderung nicht fehlen. Im Lehrgang „Entspannungstrainer/in“ erhalten die Teilnehmer das theoretische und didaktisch-pädagogische Rüstzeug für die Erarbeitung von Entspannungskonzepten und deren praktische Umsetzung. Es werden umfangreiche, anspruchsvolle Übungen trainiert, aus denen die Lehrgangsteilnehmer in ihrer weiteren Arbeit schöpfen können. Die Lehrgangsteilnehmer erproben und erlernen die Entspannungsmethode Progressive Muskelrelaxation und weitere Entspannungsübungen aus unterschiedlichen Verfahren. Darauf aufbauend werden sie in die Lage versetzt, eigenständig Entspannungskurse zu konzipieren und Entspannungsübungen gezielt in bereits bestehende Kursangebote wie Rückenschule, Bauch-Beine-Po und andere Angebote einzubinden.

## Empfohlene Weiterbildung

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

Lehrer/in für Prävention und Gesundheitsförderung

## Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter [bsa-akademie.de](http://bsa-akademie.de).)

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

## Abschluss

Entspannungstrainer/in



## Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen  
ZFU-Nr. 785301

## Dauer

3 Monate mit 3 Tagen Präsenzphase

## 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 146)**

**Förderung möglich (Seite 146)**

## Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



## Prüfung

### Zulassung

Teilnahme an der Präsenzphase

### Art

- **vor Ort:** Lehrprobe
- **digital:** Lehrprobenbewertung