

Die Basis: Fitnesstrainer/in-B-Lizenz

Die BSA-Akademie wurde 1983 gegründet und etablierte mit der „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ einen Standard für die Qualifikation von Trainern. Dieser Lehrgang wurde stetig weiterentwickelt und ist in der aktuellen Version die Basis für Fachwirtlehrgänge mit IHK-Prüfungsmöglichkeit auf „Meister-Niveau“. Ideal für alle, die ihr eigenes Training optimieren und ihr Hobby zum Beruf machen möchten.



Teilnehmer des ersten BSA-Lehrgangs treffen Albert Busek und Arnold Schwarzenegger



Berufsprüfung Fitnessfachwirt

1983: Die BSA-Akademie entsteht: der erste Lehrgang

Die Vision war einfach, aber 1983 revolutionär: Albert Busek, der schon Arnold Schwarzenegger entdeckt, nach München geholt und in die USA gebracht hatte, wollte dem Fitness-training zu einer breiteren Anerkennung verhelfen. Ihm war damals schon klar: Dies kann nur durch die Qualifikation der Trainer in den Studios erfolgen. Denn wenn Fitnessstraining als gesundheitsorientierte Aktivität ernst genommen werden wollte, dann mussten die Trainierenden von bestens geschulten Mitarbeitern betreut werden.

Diese Idee war die Geburtsstunde der BSA-Akademie im Jahr 1983. Kurze Zeit später fand der erste Lehrgang zur „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ im Busek Sportcenter in München statt. Die Teilnehmer dieses ersten Lehrgangs trafen auch Arnold Schwarzenegger, der damals gerade seine internationale Filmkarriere startete.

BSA-Akademie entwickelt die erste Berufsprüfung im Fitnessbereich

Seither wurde die „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ stetig weiterentwickelt und an die Bedürfnisse des Marktes angepasst. Auch in ihrer heutigen Version ist die „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ die Basis, um das Hobby Fitness zum Beruf zu machen. Viele Teilnehmer absolvieren diesen Lehrgang auch, um ihr eigenes Training zu optimieren und steigen erst später, oftmals zunächst nebenberuflich und dann hauptberuflich, in die Branche ein.

Durch die hohe Qualität der BSA-Lehrgänge, die seit 1987 staatlich geprüft und zugelassen sind, konnte die BSA-Akademie in Zusammenarbeit mit der zuständigen Industrie- und Handelskammer (IHK) 1997 mit dem/der „Fitnessfachwirt/in IHK“ den ersten öffentlich-rechtlichen Berufsabschluss für die Fitnessbranche entwickeln. 2007 folgte der Abschluss „Fachwirt/in für Prävention und Gesundheitsförderung IHK“. Beide Fachwirtsabschlüsse auf „Meister-Niveau“ gelten mittlerweile als Standards für die nebenberufliche Qualifikation von Führungskräften. Für beide Abschlüsse bildet die „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ als Basisqualifikation die Grundlage.



Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences

Studieren im Studio: die ersten Studiengänge

Aufbauend auf den Erfahrungen der BSA-Akademie wurden 2002 die ersten Studiengänge speziell für den Zukunftsmarkt Prävention, Gesundheit, Fitness, Sport und Informatik angeboten. Waren es damals etwa 150 Studierende, die das erste Studium im Bereich „Fitnessökonomie“ begannen, sind aktuell über 8.400 Studierende an der staatlich anerkannten Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) eingeschrieben.

Heute stehen sechs duale Bachelor-Studiengänge, vier Master-Studiengänge, ein Graduiertenprogramm sowie zahlreiche Hochschulweiterbildungen zur Auswahl. Bei den dualen Bachelor-Studiengängen ist jeder Studierende gleichzeitig Mitarbeiter in einem der über 4.300 Ausbildungsunternehmen, die mit der Hochschule zusammenarbeiten.



BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management

38 Jahre BSA-Akademie: 38 Jahre Fitnesstrainer/in-B-Lizenz

Mehr als 200.000 Lehrgangsteilnehmer haben sich seit 1983 mit BSA-Lehrgängen Kompetenzen angeeignet. Viele davon haben ihr Wissen für einen neben- oder sogar hauptberuflichen Einstieg in den Zukunftsmarkt Prävention, Fitness und Gesundheit genutzt und gestalten diese Branche heute aktiv mit, die inzwischen über 11 Millionen Menschen in Deutschland betreut und noch viel Potenzial aufweist. Diese Experten für aktive Gesundheitsgestaltung helfen Menschen, Eigenverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.

Fitnesstrainer/in-B-Lizenz

Sie führen alle Maßnahmen der Trainingssteuerung im Individualtraining inklusive der Planung eines fitnessorientierten Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstrainings durch. Sie betreuen Kunden mit unterschiedlichen Trainingszielen und Leistungsvoraussetzungen kompetent und professionell.

☆☆☆ **Basisqualifikation**



Ziel

Der Lehrgang „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ qualifiziert die Teilnehmer zur Planung und Durchführung eines fitnessorientierten Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstrainings unter Beachtung der Anforderungen an eine optimale Trainingssteuerung im Fitnesstraining. Die Lehrgangsteilnehmer sind in der Lage, individuelle Trainingspläne zu erstellen, die Fitnesskunden in die Planungsschritte und Übungen des Trainingsplans einzuweisen sowie bei Bedarf zu korrigieren. Ergänzend zu den Qualifikationen im Trainingsbereich werden sie qualifiziert, Empfehlungen zu einer bedarfsgerechten Ernährung auszusprechen. Mit diesen umfassenden Kenntnissen sind die Lehrgangsteilnehmer in der Lage, Kunden, die ein gesundheitsorientiertes Fitnesstraining betreiben, gezielt zu beraten und zu betreuen.

Berufliche Qualifikationsstufe

Fernstudien-DQR-Stufe 3; Basisqualifikation
Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

Zielgruppe/Vorbildung

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten, die eine Basisqualifikation mit fundamentalen Kenntnissen und Fähigkeiten zur gezielten Steuerung eines fitnessorientierten Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstrainings absolvieren oder ihr eigenes Training optimieren wollen. Für die Teilnahme an diesem Lehrgang wird eigene praktische Erfahrung im Fitnesstraining dringend empfohlen.

Beschreibung

In vielen Fitness- und Freizeitunternehmen stellt der Trainingsbereich nach wie vor das Kernstück des Angebotes dar. Dieser Trainingsbereich hat sich im Laufe der Jahre jedoch stark gewandelt. Während in den Gründerzeiten der Fitnessbranche klassisches Bodybuilding das primäre Ziel der Kunden war, werden die Fitnesstrainer heute mit äußerst vielfältigen Kundenwünschen und Nachfragen konfrontiert. Umfangreiche trainingswissenschaftliche, sportmedizinische sowie sportpädagogische Anforderungen werden heute an die im Trainingsbereich eines Fitness- und Freizeitunternehmens arbeitenden Personen gestellt. Der Lehrgang „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ befähigt die Lehrgangsteilnehmer, ihnen anvertraute Kunden beim individuellen Fitnesstraining fachlich kompetent und professionell zu betreuen. Die Inhalte des Lehrgangs orientieren sich an aktuellen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen und vermitteln ein breites Basiswissen aus den Bereichen Trainingslehre, Sportmedizin, Gerätehandling sowie flankierendes Basiswissen im Bereich Ernährung. Der Lehrgang ist die Basis für alle weiterqualifizierenden Lehrgänge im Bereich Fitness-/Individualtraining.

Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

- Lehrer/in für Fitness
- Lehrer/in für präventives und rehabilitatives Training
- Fitnesstrainer/in-A-Lizenz
- Athletiktrainer/in-A-Lizenz

Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter bsa-akademie.de.)

1. Grundlagen der Trainingslehre
 - Motorische Fähigkeiten
 - Anpassungen durch Training
 - Trainingsprinzipien
2. Trainingssteuerung im Fitnesstraining
 - Aufgaben der Trainingssteuerung
 - Fünf-Stufen-Modell der Trainingssteuerung
3. Aufbau einer Trainingseinheit
 - Ziele und Inhalte des Auf- und Abwärmens
 - Gestaltung des Hauptteils einer Einheit
4. Angewandte Trainingslehre
 - Grundlagen des Krafttrainings
 - Grundlagen des Ausdauertrainings
 - Grundlagen des Beweglichkeitstrainings
5. Gerätehandling/Übungsunterweisung
 - Didaktisch-methodischer Ablauf einer Übungsunterweisung
 - Maßnahmen zur Bewegungskorrektur
6. Grundlagen der Anatomie/Physiologie
 - Aktives und passives Bewegungssystem
 - Herz-Kreislauf-System
 - Energiestoffwechsel
7. Ernährungsphysiologische Grundlagen
 - Zufuhrempfehlungen Makro- und Mikronährstoffe
 - Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr

Abschluss

Fitnesstrainer/in-B-Lizenz



Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen
ZFU-Nr. 622487

Dauer

6 Monate mit 4 Tagen Präsenzphase
1 Tag Prüfung

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 140)
Förderung möglich (Seite 140)

Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



Prüfung

Zulassung

Teilnahme an der Präsenzphase

Art

Klausur, praktisch-mündliche Prüfung

Hinweis

Dieser Lehrgang wird zukünftig auch in englischer Sprache angeboten.