

FITNESSCOACH

ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer zur optimalen Trainingsbetreuung ihrer Kunden auf motivationaler Ebene. Dazu erwerben sie die kognitiven und praktischen Fertigkeiten zur Entwicklung und zum Einsatz geeigneter Coaching-Strategien. Nach Abschluss des Lehrgangs sind sie in der Lage, ihre Kunden zum regelmäßigen Training zu motivieren und sie bei der Erarbeitung ihrer individuellen Gesundheitsziele zu unterstützen. Sie wissen, mit welchen Strategien sie die Verhaltensänderung ihrer Kunden fördern und ihnen die Aufrechterhaltung erleichtern können. Durch diese individuelle Betreuung gelingt es den Teilnehmern, ihre Kunden langfristig an einen körperlich aktiven und gesunden Lebensstil zu binden.

ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an qualifizierte Fitnesstrainer, die ihre Trainerkompetenzen um grundlegende Coaching-Kompetenzen erweitern wollen. Ziel ist es, ihre Kunden umfassend, d. h. über die Anleitung zum Training hinaus, hinsichtlich der Förderung eines körperlich aktiven und gesunden Lebensstils unterstützen zu können. Die Teilnahme an dem Lehrgang setzt eine grundständige Qualifikation im Bereich Fitness-training (z. B. Fitnesstrainer/in-B-Lizenz) voraus.

BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 3; Basisqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Lehrer/in für Fitness
- Mental Coach
- Lehrer/in für Mentale Fitness



★★★
Basisqualifikation


📍 vor Ort


💻 digital

INHALTE


(Auszug aus den Inhalten)

1. Psychologische Grundlagen
 - Motivation
 - Volition
 - Lernen
2. Verhaltensänderung nach dem Transtheoretischen Modell
 - Charakteristika der Stadien
 - Strategien des Verhaltensänderungsprozesses
3. Coaching
 - Coach versus Trainer
 - Coaching-Haltung
4. Umgang mit den Trainierenden
 - Aktiv zuhören
 - Rapport herstellen
 - Fragen stellen
5. Strategien zum Aufbau und zur Aufrechterhaltung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils
 - Formulierung von individuellen Gesundheitszielen
 - Entwicklung von Verhaltensplänen
 - Identifikation von Barrieren
 - Förderung der Compliance
 - Rückfallprophylaxe

 **DAUER**
3 Monate mit
2 Tagen Präsenzphase


 **ANERKENNUNG**
Staatlich geprüft und
zugelassen ZFU-Nr. 7329118



 **PRÜFUNG**
Zulassung
Teilnahme an der
Präsenzphase
Art
vor Ort: Klausur
digital: Klausur

 **GEBÜHR**
448,00 EUR in 1 Rate
oder monatlich 123,00 EUR in 4 Raten;
gesamt: 492,00 EUR
Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138)
Förderung möglich (Seite 138)

 **START**
Jederzeit möglich

 **INFOS/ANMELDUNG**
QR-Code scannen

