



Sie motivieren Ihre Kunden zum regelmäßigen Training und dazu, langfristig ihre Ziele zu erreichen. Darüber hinaus coachen Sie Kunden hinsichtlich ihrer individuellen Entwicklung von Gesundheitszielen und ihrer Umsetzung eines körperlich aktiven und gesunden Lebensstils.

 vor Ort  digital

☆☆☆ **Basisqualifikation**

## Ziel

Der Lehrgang „Fitnesscoach“ 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.

## 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 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 Fitnesstraining (z. B. Fitnesstrainer/in-B-Lizenz) voraus.

## Beschreibung

Die aktuellen Anforderungen an Fitness-trainer umfassen weitaus mehr als nur die Trainingsanleitung und Trainingsplanerstellung. Das Motivieren der Kunden, auch über das Training hinaus, stellt mittlerweile eine bedeutende Kernaufgabe des Fitness-trainers dar. Auch die modernste Technologie muss vom Kunden regelmäßig genutzt und auch der beste Trainingsplan vom Kunden regelmäßig umgesetzt werden, wenn das Training möglichst effektiv und effizient sein soll. Somit erfüllen Trainer nicht nur die Funktion der Anleitung und Trainingsplanerstellung, sondern darüber hinausgehend auch die Funktion des Coachs, der seine Kunden zum regelmäßigen Training motiviert. Sie sind zudem in der Lage, ihre Kunden optimal bei der Erarbeitung von Gesundheitszielen zu unterstützen und ihnen eine bedeutende Hilfestellung bei der Änderung des individuellen Lebensstils und der Aufrechterhaltung dieser Änderung zu bieten. Ausgebildete Fitnesstrainer entwickeln sich in diesem Lehrgang zum Fitnesscoach weiter und verfügen somit über die interdisziplinären Kompetenzen zur adäquaten Betreuung und langfristigen Bindung ihrer Kunden. Dazu bedienen sie sich bewährter Strategien und Techniken aus dem Coaching.

## Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

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

## Inhalte

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

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

## Abschluss

Fitnesscoach

## Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen  
ZFU-Nr. 7329118

## Dauer

3 Monate mit 2 Tagen Präsenzphase



## 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 146)**

**Förderung möglich (Seite 146)**

## Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



## Prüfung

### Zulassung

Teilnahme an der Präsenzphase

### Art

- **vor Ort:** Klausur
- **digital:** Klausur