



Gruppentrainer/in-B-Lizenz

Sie planen und unterrichten eigenständig abwechslungsreiche Kurse im Bereich Gruppenfitness für Einsteiger. Sie führen die Teilnehmer professionell durch Workout-Stunden und tragen dazu bei, dass diese ihre Ziele mit Spaß erreichen.

☆☆☆ **Basisqualifikation**

Ziel

Der Lehrgang „Gruppentrainer/in-B-Lizenz“ qualifiziert die Teilnehmer zur eigenständigen Planung und Durchführung von Gruppenfitnesskursen für Einsteiger. Nach Abschluss des Lehrgangs sind sie in der Lage, ihre Workouts mit verschiedenen Schwerpunkten zu passender Musik zu planen und die Kursteilnehmer professionell anzuleiten. Sie können zielgerichtet motivieren und bei Bedarf die Bewegungsausführungen ihrer Teilnehmer korrigieren – ganz im Sinne einer qualitativ hochwertigen und gesundheitsorientierten Kursstunde.

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 als Gruppentrainer in den Kursbereich einsteigen und eine Basisqualifikation mit grundlegenden Kenntnissen und Fertigkeiten für weitere Aufbau- und Profiquifikationen im Gruppentrainingsbereich erwerben wollen.

Für die Teilnahme an diesem Lehrgang wird eigene praktische Erfahrung in Form einer regelmäßigen Teilnahme an verschiedenen Gruppenfitnessstunden empfohlen.

Beschreibung

Das Gruppentraining mit seinen verschiedenen inhaltlichen Schwerpunkten zählt heute zu den wichtigsten Profitcentern in einem Unternehmen der Branche Prävention, Fitness und Gesundheit. Die Teilnehmer wünschen sich abwechslungsreiche und motivierende Kursstunden, fachliche Kompetenz und eine professionelle Betreuung. Der Lehrgang bietet allen Kursbegeisterten die Möglichkeit, sich das notwendige Basiswissen und -können anzueignen. Im Lehrgang „Gruppentrainer/in-B-Lizenz“ erhalten die Teilnehmer das theoretische, praktische und didaktisch-methodische Rüstzeug, um Einsteigerkurse seriös und kompetent zu planen und professionell durchzuführen. Hierzu werden Grundlagen der Sportmedizin, der Stundenplanung und der Didaktik/Methodik vermittelt. Inhalte für das Warm-up, grundlegende Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen sowie die vielfältigen Funktionen eines Gruppentrainers werden in Theorie und Praxis erlernt und geübt. An das Unterrichten vor der Gruppe wird Schritt für Schritt herangeführt sowie die Methodik und Präsenz als Kursleiter eingeübt. Der Lehrgang „Gruppentrainer/in-B-Lizenz“ ist somit die Basis für alle weiterführenden Lehrgänge im Bereich Fitness/Gruppentraining.

Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

- Lehrer/in für Gruppentraining
- Gruppentrainer/in-A-Lizenz
- Kommunikationstrainer/in

Inhalte

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

1. Didaktik/Methodik im Gruppentraining
 - Funktionen des Gruppentrainers
 - Stundenaufbau, -schwerpunkt und -ablauf
 - Planung einer Kursstunde
 - Unterrichtsformen
 - Basis-Aufbaumethoden
 - Haltungs- und Technischschulung
 - Bewegungsanalyse und -korrektur
 - Unterrichten vor der Gruppe
 - Kurzlehrproben mit Videoanalyse
2. Stundeninhalte
 - Warm-up-Variationen
 - Grundschriffe und Armbewegungen mit und ohne Step
 - Funktionsgymnastische Kräftigungsübungen
 - Mobilisations- und Dehnübungen
 - Cool-down-Variationen
 - Stundenbeispiele/Masterclasses
3. Musik im Gruppentraining
 - Grundlagen Musikaufbau
 - Bewegung zur Musik
4. Sportmedizinische Grundlagen
 - Passives und aktives Bewegungssystem
 - Funktionelle Anatomie der wichtigsten Muskel-Gelenk-Systeme
 - Herz-Kreislauf-System
 - Energiestoffwechsel
 - Sportmotorische Fähigkeiten



Abschluss

Gruppentrainer/in-B-Lizenz

Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen
ZFU-Nr. 729792

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
- Hospitationsnachweis über 10 Stunden (Nachweisvorlage wird zur Verfügung gestellt)

Art

Klausur, praktische und mündliche Prüfung