KURSLEITER/IN CARDIO

ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer, selbstständig die choreografischen Cardio-Kurse Aerobic und Step Aerobic zu planen, zu organisieren und diese motivierend durchzuführen. Nach Abschluss des Lehrgangs sind die Lehrgangsteilnehmer in der Lage, mit vorbildlicher Technik zu unterrichten und professionell im Musikbogen zu arbeiten. Sie bauen ihre geplanten Choreografien nachvollziehbar auf und unterstützen ihre Kursteilnehmer durch klare Handzeichen.

★★★★
Aufbauqualifikation

vor Ort

INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Ausdauertraining in der Gruppe
   - Abgrenzung Individual- und Gruppentraining
   - Zielgruppen im ausdauerorientierten Gruppentraining
2. Die motorische Fähigkeit „Ausdauer“
   - Arten der Ausdauer
   - Bedeutung für das Fitness- und Gesundheitstraining
   - Maximale Sauerstoffaufnahme (VO_{2max})
3. Belastungssteuerung in Cardio-Kursen
   - Relevante Belastungsparameter
   - Relevante Trainingsprinzipien
   - Relevante Trainingsmethoden
4. Didaktik/Methodik in den Cardio-Kursen Aerobic und Step Aerobic
   - Stundenaufbau
   - Vertiefung Musiklehre
   - Choreografieplanung
   - Aufbau- und Hilfsmethoden
   - Visuelles und verbales Cueing
   - Bewegungstechnik und -korrektur
   - Stundenbeispiele/Masterclasses
5. Vorstellung weiterer ausdauerorientierter Gruppentrainingsangebote

ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Gruppentrainer, die bereits über grundlegende trainingswissenschaftliche sowie funktionell-anatomische Grundkenntnisse in Theorie und Praxis verfügen und ihr Wissen im Themenfeld des ausdauerorientierten Gruppentrainings ausbauen wollen.
Die BSA-Basisqualifikation „Gruppentrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird empfohlen.

HINWEIS

Inklusive dem BSA-Gesundheitsprogramm nach §20 SGB V „Cardio-Fitness (BSA)“

BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation

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

EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Trainer/in für Cardiofitness
- Kursleiter/in Indoor Cycling
- Lehrer/in für Gruppentraining

DAUER

3 Monate mit
2 Tagen Lehrveranstaltung

ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und
zugelassen ZFU-Nr. 7273113

PRÜFUNG

Zulassung
- Teilnahme an der Lehrveranstaltung

Art
Lehrprobe

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 134)
Förderung möglich (Seite 135)

START

Jederzeit möglich

INFOS/ANMELDUNG

QR-Code scannen