

## Kursleiter/in Cardio

Sie planen und unterrichten die ausdauerorientierten Kursangebote Aerobic und Step Aerobic für Fortgeschrittene. Mithilfe geeigneter Aufbaumethoden führen Sie Ihre Teilnehmer professionell und motivierend durch die Kursstunden.

★★★★ Aufbauqualifikation

 vor Ort



### Ziel

Der Lehrgang „Kursleiter/in Cardio“ 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.

### Berufliche Qualifikationsstufe

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation  
Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

### 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.

### Beschreibung

Fitness- und Gesundheitsstudios bieten zum gezielten Ausdauertraining neben dem klassischen Ergometertraining auch das Ausdauertraining in der Gruppe z. B. in Form von Aerobic- und Step-Aerobic-Kursen an. Das Training in der Gruppe bietet einige Vorteile. Durch den gezielten Einsatz von Musik wird die Motivation sowie, durch den direkten Kontakt mit anderen Kursteilnehmern, die soziale Kompetenz gefördert. Im Lehrgang „Kursleiter/in Cardio“ wird das theoretische Wissen zum Thema Ausdauertraining vertieft und in die Praxis des choreografischen Gruppentrainings übertragen. Es werden vielfältige Schritt- und Armbewegungen, Schrittmuster und -familien sowie die Themen Musik und Choreografieplanung intensiv beleuchtet und verschiedene Aufbau- und Hilfsmethoden vorgestellt und geübt. Die Lehrgangsteilnehmer erproben die unterschiedlichen Methoden und professionalisieren ihre eigene Unterrichtstechnik.

### Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

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

### Inhalte

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

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

### Abschluss

Kursleiter/in Cardio

### Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen  
ZFU-Nr. 7273113

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

### Art

Lehrprobe