

## Kursleiter/in Gesundheit

Sie planen gesundheitsorientierte Kursangebote in den Bereichen der funktionellen Gymnastik und des propriozeptiven Trainings sowie Body & Mind-Kurse. Sie setzen Kleingeräte wie Fitball, FLEXI-BAR® oder Balance-Pad ein und führen Ihre Teilnehmer kompetent durch die Kursstunden.

★★★★ Aufbauqualifikation

 vor Ort



### Ziel

Der Lehrgang „Kursleiter/in Gesundheit“ qualifiziert die Teilnehmer, selbstständig gesundheitsorientiertes Gruppentraining in Form von funktioneller Gymnastik, propriozeptiv ausgerichteten Kursangeboten sowie Body & Mind-Kursen verantwortungsbewusst, fachlich kompetent und erfolgreich zu planen, zu organisieren und durchzuführen. Nach Abschluss des Lehrgangs sind sie in der Lage, ihre Kursteilnehmer professionell anzuleiten, deren Bewegungsausführungen bei Bedarf zu korrigieren und Kleingeräte sinnvoll in ihre Stunden zu integrieren.

### 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 gesundheitsorientierten Gruppentrainings ausbauen wollen.

Die BSA-Basisqualifikation „Gruppentrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird empfohlen.

### Beschreibung

Gesundheit und Wohlbefinden gewinnen für den Einzelnen durch erhöhte Belastungen in Alltag und Beruf an Bedeutung. Hieraus ergibt sich eine stetig wachsende Nachfrage nach Kursangeboten, die gesundheitsorientierte Aspekte berücksichtigen und von qualifizierten Gruppentrainern geleitet werden. Die Teilnehmer erwerben die notwendigen Kompetenzen zur Durchführung von gesundheitsorientierten Gruppentrainingsangeboten in Fitness-, Freizeit- und Gesundheitsanlagen. Die Lehrgangsteilnehmer erhalten einen allgemeinen Überblick über die Zusammenhänge zwischen sportlicher Aktivität und Gesundheit.

Der Lehrgang verknüpft vertiefende theoretische Inhalte zum gesundheitsorientierten Gruppentraining mit Praxiseinheiten und Lehrproben zur Optimierung der eigenen Unterrichtstechnik, sodass sie nach dem Lehrgang „Kursleiter/in Gesundheit“ motivierende und erfolgreiche Kursangebote im Bereich des gesundheitsorientierten Gruppentrainings durchführen können.

### Hinweis

Inklusive dem von der Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizierten BSA-Gesundheitsprogramm nach § 20 SGB V „Cardio-Fitness“ plus Einweisung in das Programm

### Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

- Gesundheitstrainer/in
- Mentaltrainer/in-B-Lizenz
- Lehrer/in für Gruppentraining

### Inhalte

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

1. Einführung in den Gesundheitssport
  - Gesundheit – Begriffsbestimmung und Definitionsansätze
  - Zusammenhänge zwischen sportlicher Aktivität und Gesundheit
  - Die Fitnessbranche als Gesundheits-sportanbieter
2. Training der sportmotorischen Fähigkeiten im Gesundheitssport
  - Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits-, Propriozeptions- und Entspannungstraining im Gesundheitssport
3. Gesundheitssport in der Gruppe
  - Zielgruppen und Risikogruppen gesundheitsorientierter Kursangebote
4. Didaktik/Methodik
  - Planung einer Kursstunde
  - Methodische Grundsätze
  - Beobachtung und Korrektur
  - Anforderungsprofil des Kursleiters
5. Ausgewählte Kursangebote und Inhalte des gesundheitsorientierten Gruppentrainings
  - Wirbelsäulengymnastik
  - Beweglichkeitstraining
  - Faszientraining
  - Fitball
  - FLEXI-BAR®
  - Balance-Pad
  - Fernöstlich beeinflusste Angebote
  - Gemischte Entspannungsangebote

### Abschluss

Kursleiter/in Gesundheit

### Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen  
ZFU-Nr. 7273313

### 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 %**

**Förderung möglich**

### Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



### Prüfung

#### Zulassung

- Teilnahme an der Präsenzphase
- Hospitationsnachweis über 10 Stunden (Nachweisvorlage wird zur Verfügung gestellt)

### Art

Lehrprobe