



KURSLEITER/IN GESUNDHEIT

ZIEL

Der Lehrgang 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.

★★★★★
Aufbauqualifikation

vor Ort

INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Einführung in den Gesundheitssport
 - Zusammenhänge sportliche Aktivität und Gesundheit
 - Ziele, Bedingungen und Inhalte des Gesundheitssports
2. Training der sportmotorischen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination im Gesundheitssport
3. Gesundheitssport in der Gruppe
 - Zielgruppen
 - Risikogruppen
4. Didaktik/Methodik
 - Planung einer Kursstunde
 - Beobachtung und Korrektur
 - Modifikation von Übungen
 - Musikeinsatz
 - Anforderungsprofil des Kursleiters
 - Stundenbeispiele/Masterclasses
5. Ausgewählte Kursangebote und Inhalte des gesundheitsorientierten Gruppentrainings
 - Wirbelsäulengymnastik
 - Beweglichkeitstraining
 - Faszientraining
 - Fitball
 - FLEXI-BAR®
 - Balance-Pad
 - Gemischte Entspannungsangebote

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.

HINWEIS

Inklusive dem BSA-Gesundheitsprogramm nach §20 SGB V „Wirbelsäulengymnastik – Kraft (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

- Kursleiter/in Rückenschule
- Kursleiter/in Osteoporoseprävention
- Fitnesscoach



DAUER

3 Monate mit
2 Tagen Präsenzphase



ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und
zugelassen ZFU-Nr. 7273313



PRÜFUNG

Zulassung

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

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 142)
Förderung möglich (Seite 142)



START

Jederzeit möglich



INFOS/ANMELDUNG

QR-Code scannen

