



Sie führen motivierende und gesundheitsfördernde Bewegungsprogramme für Senioren durch und begeistern diese interessante und immer größer werdende Zielgruppe für einen aktiven Lebensstil. Sie planen und erstellen Seniorenkurskonzepte in Theorie und Praxis.

☆☆☆ Aufbauqualifikation

Lehrgangsziel

Der Lehrgang „Kursleiter/in Senioren“ verfolgt das Ziel, die Teilnehmer durch die Vermittlung theoretischer und praktischer Kenntnisse zu befähigen, Seniorentaining als Gruppentrainingsangebot in Fitness-, Freizeit- und Gesundheitsstudios verantwortungsbewusst und erfolgreich zu planen und zu unterrichten. Der Lehrgang stellt dabei keine Grundlagenausbildung, sondern eine Fortbildung für Teilnehmer mit einschlägigen praktischen Vorkenntnissen im Fitness- und/oder Gruppentraining oder für sonstige qualifizierte Trainer dar. Die Teilnehmer erwerben die Kompetenz seniorengerechte Trainingsformen und Übungen auf der Basis spezieller pädagogischer Grundlagen in Gruppentrainingsstunden für Senioren methodisch sinnvoll zu planen und durchzuführen.

Berufliche Qualifikationsstufe

Stufe 3; 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 gruppenspezifischen Gruppentrainings mit Senioren ausbauen wollen.

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

Beschreibung

Laut Statistischem Bundesamt wird bis zum Jahr 2060 bereits jeder Dritte mindestens 65 Jahre alt sein und es werden doppelt so viele 70-Jährige leben, wie Kinder geboren werden.

Eine aktive Lebens- und Freizeitgestaltung in Form von Sport erfreut sich auch bei Senioren einer immer größeren Beliebtheit. Kursleiter müssen in Zukunft dahingehend geschult sein, diesen Kundenkreis optimal betreuen zu können. Der Lehrgang „Kursleiter/in Senioren“ qualifiziert die Teilnehmer, Gruppentrainingsstunden auf der Ebene der Primär- bzw. Sekundärprävention für Senioren im Alter zwischen 65 und 85 Jahren eigenständig planen, organisieren und fachgerecht betreuen zu können. Hierbei werden die sportmedizinischen und pädagogischen Grundlagen für das Training mit Senioren in der Theorie vermittelt und in der Praxis durch verschiedene Beispiele wie ausdauer- und kraftorientierte Programme, kleine Spiele und Entspannung umgesetzt. Der Lehrgang „Kursleiter/in Senioren“ beinhaltet des Weiteren die Konzeption und Organisation von Kurskonzepten und offenen Kursen.

Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

- Trainer/in für präventives Rückentraining
- Kommunikationstrainer/in
- Kursleiter/in Rückenschule

Lehrgangsinhalte

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

1. Die Zielgruppe
 - Alter, Altern und Altersbilder
 - Gesundheitsverständnis im Alter
 - Bedeutung körperlicher Aktivität für die Gesundheit im Alter
2. Sportmedizinische Grundlagen für das Training mit Senioren
 - Physiologische Veränderungen im Alterungsprozess
 - Veränderungen und Training der sportmotorischen Fähigkeiten im Alter
 - Gehäuft auftretende Erkrankungen im Alter
 - Risikoabklärung
3. Pädagogische Grundlagen
 - Motive und Barrieren im Seniorentaining
 - Ziele und Inhalte des Trainings im Alter
 - Didaktik und Methodik im Seniorensport
 - Pädagogische Tipps für die Praxis
4. Vorstellen verschiedener Praxiseinheiten
 - Kleine Spiele
 - Bewegungsgeschichten
 - Ausdauerorientierte Programme
 - Kraftorientierte Programme
 - Entspannung
5. Konzeption und Organisation von Seniorenkursen
 - Kurskonzepte
 - Offene Kurse
 - Lehrproben

Abschluss

Kursleiter/in Senioren

Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen
ZFU-Nr. 7236111



Gebühr

- 448,00 EUR in 1 Rate
- oder monatlich 123,00 EUR bei 4 Raten; gesamt: 492,00 EUR

Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 140)
Förderung möglich (Seite 140)

Termine

- QR-Code scannen
- Terminheft oder online: bsa-akademie.de/termine



Prüfung

Zulassung

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

Art

Lehrprobe