



Kursleiter/in Workout

Sie planen und erstellen kraftorientierte Kursangebote wie Bauch-Beine-Po und Workouts mit verschiedenen Kleingeräten sowie Langhanteltraining für Fortgeschrittene. Sie unterrichten diese Kurse motivierend und führen Ihre Teilnehmer leistungsgerecht durch die Kursstunden.

☆☆☆ **Aufbauqualifikation**

Lehrgangsziel

Der Lehrgang „Kursleiter/in Workout“ qualifiziert die Teilnehmer, eigenständig und verantwortungsbewusst verschiedene kraftorientierte Gruppentrainingsangebote zu planen, zu organisieren und durchzuführen. Nach Abschluss des Lehrgangs sind die Teilnehmer in der Lage, unterschiedliche Kleingeräte wie Kurz- und Langhanteln, Fitnessbänder und Bälle in Workout-Stunden für Fortgeschrittene gezielt einzubinden oder eigenständige kraftorientierte Kursangebote wie z. B. Bauch-Beine-Po oder Langhanteltraining zu konzipieren und zu unterrichten. Sie können Übungen mit vorbildlicher Technik demonstrieren und Belastungen optimal variieren.

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 kraftorientierten Gruppentrainings ausbauen wollen.

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

Beschreibung

Gruppentrainingsangebote im Bereich Kraft bieten den Teilnehmern eine motivierende Alternative zum gerätegestützten Krafttraining, um Muskelkraft, Körperform und -stabilität zu verbessern. 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 Workout“ wird das theoretische Wissen zum Thema Krafttraining vertieft und in die Praxis des kraftorientierten Gruppentrainings übertragen. Im Mittelpunkt des Lehrgangs stehen die Vertiefung der funktionellen Anatomie, der richtige und sichere Einsatz von Kleingeräten, die optimale Belastungsdosierung und die Bewegungskorrektur. Die Teilnehmer lernen verschiedene Organisationsformen und die spezielle Methodik des kraftorientierten Gruppentrainings kennen und optimieren ihre eigene Unterrichtstechnik.

Hinweis

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

Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

- Lehrer/in für Gruppentraining
- Trainer/in für rehabilitatives Krafttraining
- Trainer/in für gerätegestütztes Krafttraining

Lehrgangsinhalte

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

1. Krafttraining in der Gruppe
 - Abgrenzung von Individual- zu Gruppentraining
 - Individualisierung im Gruppentraining
2. Motorische Fähigkeit Kraft
 - Erscheinungsformen der Kraft
 - Positive Effekte für Fitness und Gesundheit
3. Belastungssteuerung in Workout-Kursen
 - Leistungsdiagnostik
 - Relevante Belastungsparameter
 - Relevante Trainingsmethoden
4. Sportmedizinische Grundlagen
 - Funktionelle Anatomie
 - Anpassungen des aktiven und passiven Bewegungssystems
5. Didaktik/Methodik in Workout-Kursen
 - Stundenaufbau
 - Organisationsformen (Stations-, Kombinations- und Circuit-Training)
 - Bewegungstechnik, -variation und korrektur
 - Einsatz von Kleingeräten
 - Musik in Workout-Kursen
 - Stundenbeispiele/Masterclasses
6. Ausgewählte Workout-Kurse
 - Bauch-Beine-Po
 - Workout mit Kleingeräten
 - Langhanteltraining

Abschluss

Kursleiter/in Workout

Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen
ZFU-Nr. 7273213



Dauer

3 Monate mit 2 Tagen Präsenzphase

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