Gruppentrainer/in-A-Lizenz

Titel	Gruppentrainer/in-A-Lizenz
Zulassungsnummer	7273014

Veranstalter

Adresse:	BSA-Akademie Hermann-Neuberger-Straße 3 66123 Saarbrücken
Telnr:	+49 681 6855-0
E-Mail-Adresse:	info@bsa-akademie.de
Webseite:	https://www.bsa-akademie.de

Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten zur Planung, Organisation und Durchführung eines breitgefächerten, abwechslungsreichen Gruppentrainings und zur Übernahme der sportlichen Leitung des Kursbereichs einer Fitness-, Sport- und Gesundheitseinrichtung.

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	Grundlagen Gruppentraining - Gruppentrainingsangebote - Sportmedizin - Didaktik/Methodik - Musik und Choreografie - Ausdauertraining in der Gruppe - Die motorische Fähigkeit Ausdauer - Trainingsteuerung Cardio Gruppentraining - Ausgewählte Aerobic- und Step Kurse - Krafttraining in der Gruppe - Motorische Fähigkeit Kraft - Trainingssteuerung Workout - Ausgewählte Workout Kursangebote - Gesundheits- und Fitnesssport - Typische Erkrankungen des Herz- Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels - Osteoporose - Rückenprobleme - Ausgewählte Kursangebote der Funktionellen Gymnastik - Faszientraining - Propriozetiv ausgerichtete Kursangebote - Kursangebote Body and Mind - Grundlagen der Pilates-Technik - Haltungsschulung nach Pilates - Pilates-Basisübungen - Pilates mit dem Thera-Band - Pilates mit dem Fitball - Pilates mit dem Redondo-Ball - Pilates im Rückentraining - Pilates für Fortgeschrittene Obligatorischer Zusatzlehrgang wählbar aus: Kursleiter/in Osteoporoseprävention, Rückenschule, Senioren, Fit Kids, Indoor-Cycling oder Fit durch die Schwangerschaft
Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:	7 Lehrbriefe, 6 digitale Übungssammlungen, 2 digitale Lernmodule

Abschluss

Abschluss:	institutsinterne Prüfung
Art des Abschlusses:	institutsinterne Prüfung

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzungen:	Hauptschulabschluss. Für die Teilnahme werden praktische Erfahrungen in Form einer regelmäßigen Teilnahme an Basiskursen im Gruppentraining bzw. eine Tätigkeit in einer Fitnessanlage oder anderen verwandten Betätigungsfeldern vorausgesetzt.

Prüfungsvoraussetzungen:	Teilnahme an den Präsenzphasen, Prüfungsleistung der Basisqualifikation, zwei Prüfungsleistungen der Aufbauqualifikationen

Kosten

Teilnahmekosten (Gesamtkosten):	2.896,00 €
Lehrgangskosten:	2.896,00 €
Kosten für (externe) Prüfungen:	0,00 €
Anzahl der Raten:	4
Höhe der Raten:	724,00 €

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

Zeitrahmen

Gesamtdauer in Monaten:	9.00
Gesamtdauer in Stunden:	515 Std. (687 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:	10.00
Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):	171
Präsenzunterricht:	16 Tage

Zusätzliche Informationen

Zusätzlich erhalten Teilnehmende 3 ZPP-zertifizierte BSA-Gesundheitsprogramme.