

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: | <p>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 - Propriozeptiv 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</p> |
| Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind: | 7 Lehrbriefe, 6 digitale Übungssammlungen, 2 digitale Lernmodule |

Abschluss

| | |
|-----------------------------|--------------------------|
| Abschluss: | institutsinterne Prüfung |
| Art des Abschlusses: | institutsinterne Prüfung |

Voraussetzungen

| | |
|----------------------------------|---|
| Teilnahmevoraussetzungen: | <p>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.</p> |
|----------------------------------|---|

| | |
|---------------------------------|--|
| 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.

Zeitraumen

| | |
|---|---------|
| Gesamtdauer in Monaten: | 9.00 |
| Gesamtdauer in Stunden: | 515 |
| 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.