Kursleiter/in Workout

Titel	Kursleiter/in Workout
Zulassungsnummer	7273213

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 um kraftorientiertes Gruppentraining planen, organisieren und durchzuführen zu können

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	Krafttraining in der Gruppe - Abgrenzung von Gruppen- zu Individualtraining - Individualisierung trotz Gruppentraining - Überblick von kraftorientierten Gruppentrainingsangeboten - Motorische Fähigkeit Kraft - Erscheinungsformen der Kraft - Positive Effekte für Fitness und Gesundheit - Trainingssteuerung in Workout-Kursen - Leistungsdiagnostik - Relevante Belastungsparameter - Relevante Trainingsmethoden - Sportmedizin - Funktionelle Anatomie - Anpassung des aktiven und passiven Bewegungssystems - Methodik/Didaktik Krafttraining - Stundenaufbau - Korrektur - Musik in Workout-Kursen - Verwendung von Kleingeräten - Ausgewählte Workout-Kurse - Bauch-Beine-Po - Workout mit Kleingeräten - Langhantel

Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:	2 Lehrbriefe, 4 digitale Übungssammlungen, 1 digitales Lernmodul

Abschluss

Abschluss:	institutsinterne Prüfung
Art des Abschlusses:	institutsinterne Prüfung

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzungen:	Absolvierung der Lehrgänge Gruppentrainer/in-B-Lizenz, Fitnesstrainer/in-B-Lizenz oder vergleichbare Qualifikation
Prüfungsvoraussetzungen:	Teilnahme an der Präsenzphase, Hospitationsnachweis über 10 Stunden

Kosten

Teilnahmekosten (Gesamtkosten):	448,00 €
Lehrgangskosten:	448,00 €
Kosten für (externe) Prüfungen:	0,00 €
Anzahl der Raten:	1
Höhe der Raten:	448,00 €

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:	3.00
Gesamtdauer in Stunden:	145 Std. (193 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:	10.00
Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):	21
Präsenzunterricht:	2 Tage

Zusätzliche Informationen

Lehrgangsgebühr bei Ratenzahlung: 492,00 EUR (4 Raten á 123,00 EUR)