

# Kursleiter/in Workout

|                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| <b>Titel</b>            | Kursleiter/in Workout |
| <b>Zulassungsnummer</b> | 7273213               |

---

## Veranstalter

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Adresse:</b>        | BSA-Akademie<br>Hermann-Neuberger-Straße 3<br>66123 Saarbrücken       |
| <b>Telnr:</b>          | +49 681 6855-0  |
| <b>E-Mail-Adresse:</b> | info@bsa-akademie.de  |
| <b>Webseite:</b>       | <a href="https://www.bsa-akademie.de">https://www.bsa-akademie.de</a> |

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten um kraftorientiertes Gruppentraining planen, organisieren und durchzuführen zu können

---

## Inhalte

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Lehrgangsinhalte:</b> | 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 |
|--------------------------|---|

|   |  |
|---|--|
| <b>Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind:</b> | 2 Lehrbriefe, 4 digitale Übungssammlungen, 1 digitales Lernmodul |
|---|--|

## Abschluss

|                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| <b>Abschluss:</b>           | institutsinterne prüfung |
| <b>Art des Abschlusses:</b> | institutsinterne Prüfung |

## Voraussetzungen

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>Teilnahmevoraussetzungen:</b> | Absolvierung der Lehrgänge Gruppnetrainer/in - B-Lizenz, Fitnesstrainer/in-B-Lizenz oder vergleichbare Qualifikation |
| <b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>  | Teilnahme an der Präsenzphase, Hospitationsnachweis über 10 Stunden  |

## Kosten

|  |          |
|--|----------|
| <b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b> | 448,00 € |
| <b>Lehrgangskosten:</b>                | 448,00 € |
| <b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b> | 0,00 €   |
| <b>Anzahl der Raten:</b>               | 1        |
| <b>Höhe der Raten:</b>                 | 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.

## Zeitraumen

|   |        |
|---|--------|
| <b>Gesamtdauer in Monaten:</b>                                    | 3.00   |
| <b>Gesamtdauer in Stunden:</b>                                    | 145    |
| <b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b> | 10.00  |
| <b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>                   | 21     |
| <b>Präsenzunterricht:</b>   | 2 Tage |

## **Zusätzliche Informationen**

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