

# Kursleiter/in Workout

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

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	BSA-Akademie Hermann-Neuberger-Straße 3 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 Fernlehrangebots 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 Gruppentrainer/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.

## Zeitrahmen

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	3.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	145 Std. (193 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<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)