

GROUP FITNESSSTRAINER B-LIZENZ

Dein **WELCOME** Paket

Check-In & Einführung in Deinen Lehrgang, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

GROUP FITNESSTRAINING – BASICS

Catch the Beat: Trends, Themen & Konzepte für Group Fitnessstraining

Vorstellung moderner Gruppenkonzepte, Einbettung in den Fitnessmarkt, Trends im Group Fitnessstraining, Ursprung und Herkunft des Group Fitnessstrainings

Warm Up: Group Fitness-Praxis@home

Kleine Group Fitnessseinheit für Zuhause

DER KÖRPER DES MENSCHEN – GRUNDLAGEN ANATOMIE & PHYSIOLOGIE

Anatomie

Einführung in die Anatomie und die medizinischen Grundlagen, Aufbau und Funktion der Zelle, Anpassungsprozesse der Zelle durch das Training, Grundlagen der Gewebelehre, der passive und der aktive Bewegungsapparat, die inneren Organe, das Nervensystem

Physiologie

Grundlagen zum Energiestoffwechsel, muskuläre Energiebereitstellung, Herz-Kreislauf-System, Herzphysiologie, die Atmung, Grundlagen der Neurophysiologie, Muskelphysiologie

PLANUNG & STEUERUNG IM GROUP FITNESS

Zielgruppenspezifische Kursplanung im Group Fitnessstraining

5/6 Volkskrankheiten erkennen & berücksichtigen, wesentliche Erkennungsmerkmale, Risikoerkennung, Umgang mit Krankheitsbildern im Kursalltag, Ausschlusskriterien

Trainings- und Bewegungslehre im Group Fitness

Begriffsbestimmungen, sportmotorische Fähigkeiten, Trainingslehre: Trainingsprinzipien, -steuerung, -planung, -durchführung, Bewegungslehre: Muskelfunktion, Grundlagen Biomechanik, Anpassung des Körpers

Move & Music: Konzeption Deiner Group Fitness-Stunde

Erstellung Trainingsplan, Übungskatalog, Gruppenkonzeption, Planung von Gruppenkursen, Belastungssteuerung, Grundlagen der Musiklehre

Intensiv-Workshop: Stay strong – Movement & Coaching

Grundlegende Bewegungsmuster, Coaching, Stundenaufbau, Progression/Regression, erste eigene Konzeption

Coaching & Kommunikation im Group Fitnessstraining

Coaching & Kommunikation, Motivation, Feedback & Korrektur: Gruppenkorrektur und Einzelkorrektur, Exkurs: Musiklehre, Heterogenität, Einsatz von Kleingeräten

Begeistern & motivieren! So funktioniert's

Kommunikation, Gesprächsführung, Motivation, Feedback, Authentizität, Performance as a Coach, Gruppenumgang, Vorbereitung & Nachbereitung der Gruppenstunde

Intensiv-Workshop: Tune in – Hit that Beat!

Musiklehre in der Praxis (Aerobic, Step-Aerobic), Einsatz von Kleingeräten, Konzeption Aerobic-Stunde mit Musik, Variationen des Musikeinsatzes, Musik & verschiedene Group Fitness Konzepte

DER ZEITLICHE LEHRGANGSABLAUF

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Video-Tutorial (VT)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)		Seminar (S)
Dein WELCOME Paket der Deutschen Sportakademie				WEB: Check-In-Webinar	WBT: Zeit- und Selbstmanagement	
1	SB 1: Teil 1: Einführung in die Anatomie des menschlichen Körpers		VT 1: Warm Up: Group Fitness-Praxis@home	WEB 1: Catch the Beat: Trends, Themen & Konzepte für Group Fitnesstraining		S 1: Intensiv-Workshop: Stay strong – Movement & Coaching <i>2 Tage (präsent)</i> S 2: Intensiv-Workshop: Tune in – Hit that Beat! <i>2 Tage (präsent)</i>
2	SB 2: Teil 2: Anatomie des menschlichen Körpers				WBT 1: Funktionelle Anatomie	
3	SB 3: Physiologie des menschlichen Körpers	OT 1: Anatomie und Physiologie des Menschen		WEB 2: Zielgruppenspezifische Kursplanung im Group Fitnesstraining	WBT 2: Physiologie des Menschen	
4	SB 4: Trainings- und Bewegungslehre im Group Fitness	OT 2: Trainings- und Bewegungslehre Group Fitness			WBT 3: Move & Music: Konzeption Deiner Group Fitness- Stunde	
5				WEB 3: Begeistern & motivieren! So funktioniert's	WBT 4: Coaching & Kommunikation im Group Fitnesstraining	
6			VT 2: Masterclass: Group Fitness Konzepte			

LIZENZPRÜFUNG: AUSARBEITUNG & VIDEODOKUMENTATION