



# PROFESSIONAL GROUP FITNESSSTRAINER

## 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

3

## 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

Gesprächsführung, Motivation, Feedback, Authentizität, Performance als Coach, Gruppenumgang, Vor- & 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

4

## NEUROATHLETIK & FUNCTIONAL GROUP FITNESS

### Masterclass: Neuroathletik-Training

Durchführung einer kurzen Einheit im Functional Group Training zu Hause mit ersten Implementierungen von Neuroathletik-Elementen, einfache Tests & Retests, kleine Übungen

### Neuroanatomie – Einführung

Grundlagen der Neurophysiologie & Neuroanatomie mit Schwerpunkt auf visuelles und vestibuläres System, Afferenz – Verarbeitung im Gehirn – Efferenz, Reizweiterleitung (saltatorische Weiterleitung)

### Workshop: Neuroathletik

Praktische Einführung in Neuroathletik, Erarbeitung einfacher Tests und Übungen, Erfahrungsaustausch, Q&A, Praxisanwendung, Implementierung in klassische Gruppenkonzepte

1

## GROUP FITNESSSTRAINING – 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

Group Fitnessseinheit für Zuhause

2

## DER KÖRPER DES MENSCHEN – GRUNDLAGEN ANATOMIE & PHYSIOLOGIE

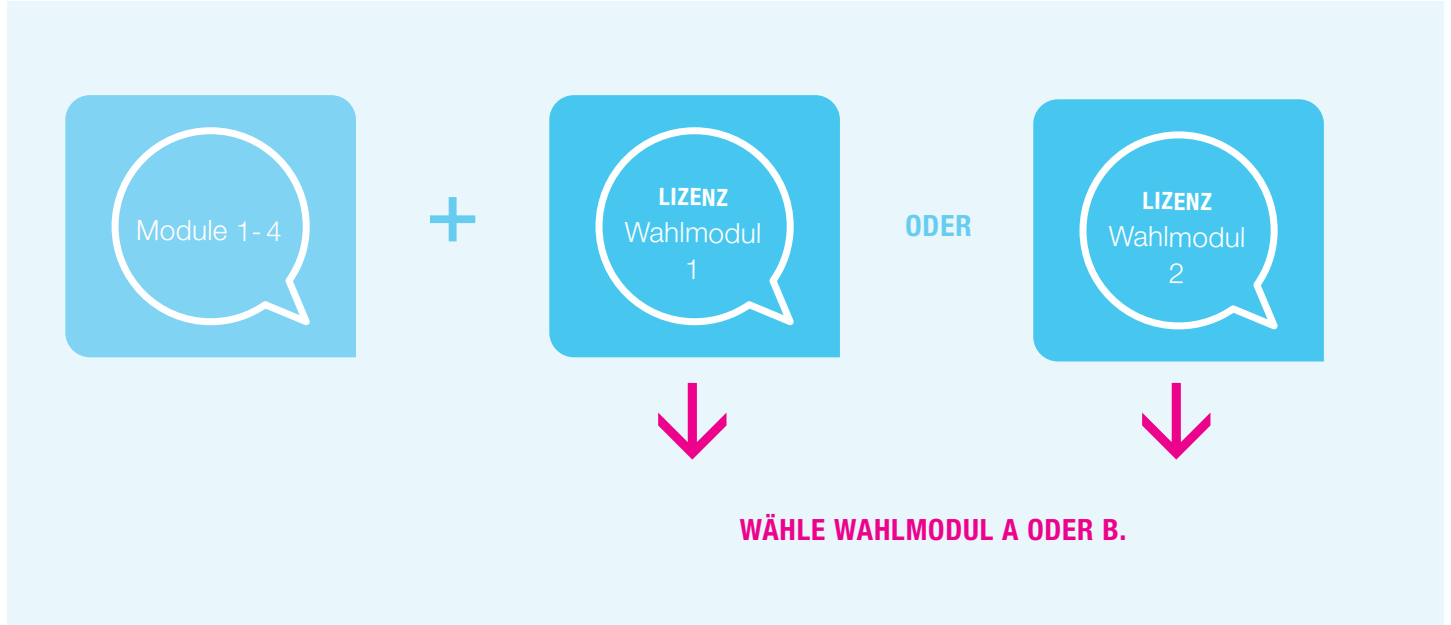
### Anatomie

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

**SPEZIALISIERUNG: WAHLMODUL 1 ODER 2**



**A STRONGER TOGETHER: FUNCTIONAL GROUP FITNESSTRAINER A-LIZENZ**

**Functional Group Fitnesskonzepte**

Vorstellung Group Fitnesskonzepte: Hot Iron, Langhanteltraining, Kettlebelltraining, Bootcamp, HIIT, Tabata, Bodypump, BBP, Core, Muscle Fire etc., Planung und Steuerung im speziellen Setting, Anforderungsprofil Teilnehmer & Coach, besondere Coaching Cues

**Myofascial Training**

Myofaszie: Aufbau, Funktion, Netzwerk, Faszientraining nach Schleip

**Intensiv-Workshop: Train together – Functional Group Fitnesskonzepte**

Praktische Umsetzung der Functional Group Fitnesskonzepte

**Planung & Steuerung Deiner Group Finesseinheit**

Planung & Steuerung von Functional Group Finesseinheiten, Umgang mit heterogenen Gruppen, Anpassung von Übungen

**Rechtliche & organisatorische Grundlagen im Group Fitness**

Rechtliche & organisatorische Grundlagen, Planung & Steuerung von Group Einheiten

**Masterclass: Erfolgreich digital unterrichten: Konzepte, Didaktik & Technik**

Group Fitness digital anwenden & anleiten

**B GET THE RHYTHM: CHOREO COACH A-LIZENZ**

**Choreografie & Group Fitnesskonzepte**

Dance-Aerobic, Rave-Aerobic, Barre, Breakletics, Step-Aerobic, Salsation, DanceFitness, Yogaletics, Trainerverhalten, Cueing, Choreografie erstellen und ausarbeiten

**Intensiv-Workshop: Feel the Beat – Danceworkouts in der Praxis**

Praktische Umsetzung von Danceworkouts, eigene Ausarbeitung & Anleitung einer Einheit

**Train with Music: Die Kombination macht's!**

Vertiefende Musiklehre, Musik als Trainingsmittel

**Rechtliche & organisatorische Grundlagen im Group Fitness**

Rechtliche & organisatorische Grundlagen, Planung & Steuerung von Group Einheiten

**Masterclass: Danceworkouts**

Session zu 1-3 Danceworkouts, inkl. Anleitungen & Übungsauswahl

**DER ZEITLICHE LEHRGANGSABLAUF**  
**MODULE 1–4**

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Video-Tutorial (VT)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)		Seminar (S)
Dein <b>WELCOME</b> Paket der Deutschen Sportakademie				<b>WEB:</b> Check-In-Webinar	<b>WBT:</b> Zeit- und Selbstmanagement	
1	<b>SB 1:</b> Teil 1: Einführung in die Anatomie des menschlichen Körpers		<b>VT 1:</b> Warm Up: Group Fitness-Praxis@home	<b>WEB 1:</b> Catch the Beat: Trends, Themen & Konzepte für Group Fitnessstraining		<b>S 1:</b> Intensiv-Workshop: Stay strong – Movement & Coaching <i>2 Tage (präsent)</i>
2	<b>SB 2:</b> Teil 2: Anatomie des menschlichen Körpers				<b>WBT 1:</b> Funktionelle Anatomie	<b>S 2:</b> Intensiv-Workshop: Tune in – Hit that Beat! <i>2 Tage (präsent)</i>
3	<b>SB 3:</b> Physiologie des menschlichen Körpers	<b>OT 1:</b> Anatomie und Physiologie des Menschen		<b>WEB 2:</b> Zielgruppenspezifische Kursplanung im Group Fitnessstraining	<b>WBT 2:</b> Physiologie des Menschen	<b>S 3:</b> Workshop: Neuroathletik <i>1/2 Tag (digital)</i>
4	<b>SB 4:</b> Trainings- und Bewegungslehre im Group Fitness	<b>OT 2:</b> Trainings- und Bewegungslehre Group Fitness			<b>WBT 3:</b> Move & Music: Konzeption Deiner Group Fitness-Stunde	
5				<b>WEB 3:</b> Begeistern & motivieren! So funktioniert's	<b>WBT 4:</b> Coaching & Kommunikation im Group Fitnessstraining	
6			<b>VT 2:</b> Masterclass: Group Fitness Konzepte			
<b>LIZENZPRÜFUNG GROUP FITNESSSTRAINER B-LIZENZ: AUSARBEITUNG &amp; VIDEODOKUMENTATION</b>						
7			<b>VT 3:</b> Masterclass: Neuroathletik-Training		<b>WBT 5:</b> Neuroanatomie – Einführung	
8	<b>WAHLMODUL 1 ODER 2 (siehe Seite 4)</b>					
9						
10						
<b>LIZENZPRÜFUNG: AUSARBEITUNG &amp; VIDEODOKUMENTATION</b>						

**SPEZIALISIERUNG: WAHLMODUL 1 ODER 2**

WÄHLE HIER EINS DER BEIDEN WAHLMODULE AUS!

**A WAHLMODUL 1**

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Video-Tutorial (VT)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)	Seminar (S)
8	<b>SB A1:</b> Functional Group Fitnesskonzepte	<b>OT A1:</b> Functional Group Fitnesskonzepte		<b>WBT A1:</b> Myofascial Training	
9				<b>WEB A1:</b> Planung & Steuerung Deiner Group Fitness-einheit <b>WEB A2:</b> Rechtliche & organisatorische Grundlagen im Group Fitness	<b>S A1:</b> Intensiv-Workshop: Train together – Functional Group Fitnesskonzepte <i>2 Tage (präsent)</i>
10			<b>VT A1:</b> Masterclass: Erfolgreich digital unterrichten: Konzepte, Didaktik & Technik		

**LIZENZPRÜFUNG FUNCTIONAL GROUP FITNESSTRAINER A-LIZENZ: AUSARBEITUNG & VIDEODOKUMENTATION**

**B WAHLMODUL 2**

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Video-Tutorial (VT)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)	Seminar (S)
8	<b>SB B1:</b> Choreografie & Group Fitnesskonzepte	<b>OT B1:</b> Choreografie & Group Fitnesskonzepte			
9				<b>WEB B1:</b> Train with Music: Die Kombination macht's! <b>WEB B2:</b> Rechtliche & organisatorische Grundlagen im Group Fitness	<b>S B1:</b> Intensiv-Workshop: Feel the Beat – Danceworkouts in der Praxis <i>2 Tage (präsent)</i>
10			<b>VT B1:</b> Masterclass: Danceworkouts		

**LIZENZPRÜFUNG CHOREO COACH A-LIZENZ: AUSARBEITUNG & VIDEODOKUMENTATION**