

Urkunde



BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management

Thomas Jacobi

hat den Lehrgang

Trainer/in für Cardiofitness

der BSA-Akademie

erfolgreich absolviert.

Der Fernlehrgang
Trainer/in für Cardiofitness
ist von der Staatlichen Zentralstelle für
Fernunterricht geprüft und zugelassen.

Berlin, 12.05.2013

Fachbereichsleiter
Christoph Eifler

Pädagogischer Leiter der BSA-Akademie
Prof. Dr. Andreas Strack

Direktor der BSA-Akademie
Prof. Dr. Thomas Wessinghage



1. BEZEICHNUNG DES ABSCHLUSSES

Trainer/in für Cardiofitness

2. ÜBERSETZTE BEZEICHNUNG DES ABSCHLUSSES

Trainer for Cardiofitness

3. PROFIL DER BERUFLICHEN HANDLUNGSFÄHIGKEIT

Durch die Teilnahme an dem o. g. Fernlehrgang hat der/die Teilnehmer/in folgende Kompetenzen zur selbstständigen Erfüllung fachlicher Anforderungen und Aufgaben im Tätigkeitsfeld „Cardiofitness“ erworben:

- (1) Erweitertes Fachwissen im Tätigkeitsfeld „Cardiofitness“ mit den folgenden Schwerpunkten:
 - Die motorische Fähigkeit Ausdauer: Arten der Ausdauer, Bedeutung der allgemeinen aeroben dynamischen Ausdauer, Bedeutung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO_{2max})
 - Spezifische Trainingssteuerung im Ausdauertraining
 - Grundlagen der Leistungsdiagnostik – ausgewählte Ausdauertests: Grundlagen der Ergometrie, Testarten bzw. Belastungsverfahren, geeignete Ergometer zur Leistungsdiagnostik, Kontraindikationen und Testabbruchkriterien, Einflussgrößen auf das Ergometrieergebnis, ausgewählte Fahrradergometertests (IPN-Test, WHO-Test, Hollmann/Venrath-Test, Vita-Maxima-Test), ausgewählte Laufbandtests (Walking-Test nach Bös, Cooper-Test, Laufbandstufentest), Grundlagen der Laktatleistungsdiagnostik
 - Bewegungsformen im Ausdauertraining: Entscheidungskriterien für die Wahl einer geeigneten Bewegungsform, geeignete Bewegungsformen für das Ausdauertraining im Fitness- und Gesundheitssport (Walking und Jogging, Nordic-Walking, Radfahren, Inline-Skaten)
 - Belastungsdosierung im Ausdauertraining: maximale Herzfrequenz als Grundlage zur Berechnung der Belastungsintensität, Trainingsherzfrequenzberechnung nach ACSM, Karvonen-Formel, IPN-Formel, Belastungssteuerung über das subjektive Belastungsempfinden
 - Trainingsmethodik im Ausdauertraining: Varianten der Dauermethode, Varianten der Intervallmethode, Wiederholungsmethode, Wettkampfmethode, Bedeutung der zielgruppenadäquaten Auswahl der Ausdauertrainingsmethode
 - Methodische Grundsätze des Ausdauertrainings: Grundlagen zur Belastungsgestaltung, Umsetzung der Trainingsprinzipien, Trainingsbereiche (REKOM, GA1, GA2), Periodisierung im Ausdauertraining
 - Zielgruppenspezifische Ausdauertrainingsprogramme: gesundheitsorientiertes Ausdauertraining, Fettstoffwechseltraining versus Training zur Körperfettreduktion
 - Angebotsmöglichkeiten des Ausdauertrainings in Fitness- und Gesundheitseinrichtungen: Ergometertraining, Gruppentraining/Kursbereich, Outdoor-Training, Kurskonzepte
- (2) Spektrum kognitiver und praktischer Fertigkeiten zur Planung und Bearbeitung von fachlichen Aufgaben im Tätigkeitsfeld „Cardiofitness“ mit den nachfolgenden Schwerpunkten sowie die Beurteilung von Ergebnissen nach weitgehend vorgegebenen Maßstäben sowie Erbringung einfacher Transferleistungen:
 - Beratung von Sportlern im Hinblick auf die trainingswissenschaftlichen und anatomisch-physiologischen Grundlagen des Ausdauertrainings sowie im Hinblick auf spezifische Anpassungsprozesse an ein Ausdauertraining
 - Kundenadäquate Auswahl und standardisierte Durchführung von Ausdauertests sowie Interpretation und Umsetzung der Testergebnisse im Rahmen der Trainingssteuerung des Ausdauertrainings
 - Erstellung von lang-, mittel- und kurzfristigen Trainingsplänen für das Ausdauertraining inklusive einer situationgerechten Auswahl von Trainingsmethoden, Belastungsintensitäten und Bewegungsformen unter Berücksichtigung der spezifischen Anforderungen verschiedener Zielgruppen, Zielstellungen und Leistungsstufen
 - Durchführung von Bewegungsunterweisungen im Rahmen der Trainingsdurchführung des Ausdauertrainings
- (3) Sozialkompetenz mit den folgenden Schwerpunkten:
 - In einer Gruppe mitwirken und punktuell Unterstützung anbieten.
 - Die Arbeitsumgebung mitgestalten, Abläufe gestalten und Ergebnisse adressatenbezogen darstellen.
- (4) Selbstständigkeit mit den folgenden Schwerpunkten:
 - Auch in weniger bekannten Kontexten eigenständig und verantwortungsbewusst arbeiten.
 - Das eigene und das Handeln anderer einschätzen.

4. BERUFLICHE TÄTIGKEITSFELDER

Beschäftigungsmöglichkeiten finden Absolventen des Lehrgangs „Trainer/in für Cardiofitness“ überwiegend in Betrieben der Fitness- und Freizeitwirtschaft, wie z. B. Fitness-Studios, aber auch in Sportvereinen oder Tourismusunternehmen mit angegliedertem Ausdauertrainingsangebot.

5. GRUNDLAGEN DES ABSCHLUSSES

Bezeichnung und Status der ausstellenden Stelle BSA-Akademie, private Bildungseinrichtung	Name und Status der nationalen/regionalen Behörde, die für die Anerkennung des Lehrgangs zuständig ist Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht, Köln
Niveau des Abschlusses Lehrgang geprüft und zugelassen von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht in Köln; Zulassungsnummer: 729592 Qualifikationsstufe: Stufe 3 Trainerregister (www.trainerregister.de) Aufbauqualifikation (BSA-Akademie)	Bewertungsskala/Bestehensregeln 100 - 92 % = 1 = sehr gut < 92 - 81 % = 2 = gut < 81 - 67 % = 3 = befriedigend < 67 - 50 % = 4 = ausreichend < 50 - 30 % = 5 = mangelhaft < 30 % = 6 = ungenügend Zum Bestehen der Prüfung sind insgesamt mindestens ausreichende Leistungen (50 %) erforderlich.
Zugang zur nächsten Ausbildungsstufe Stufe 4 Trainerregister (www.trainerregister.de) Profiquifikation (BSA-Akademie)	Internationale Abkommen keine
Rechtsgrundlage Institutsinterne Lehrgangsplanung und Prüfungsordnung	

6. WEGE ZUR ERLANGUNG DES ABSCHLUSSES

Abschlussprüfung bei der BSA-Akademie:
 1. Zulassung zur Prüfung: Absolvierung der Präsenzphase
 2. Art: Klausur

Zusätzliche Informationen

Zugang: BSA-Qualifikation „Fisnesstrainer/in-B-Lizenz“ oder vergleichbare Qualifikation wird empfohlen
Lehrgangsdauer: 3 Monate, inkl. 3 Tage Präsenzphase

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.bsa-akademie.de