

# Urkunde



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

## Thomas Jacobi

hat den Lehrgang

### Entspannungstrainer/in

der BSA-Akademie

erfolgreich absolviert.

Der Fernlehrgang  
**Entspannungstrainer/in**  
ist von der Staatlichen Zentralstelle für  
Fernunterricht geprüft und zugelassen.

Saarbrücken, 01.07.2013

Fachbereichsleiterin  
Prof. Dr. Andrea Pieter

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

Direktor der BSA-Akademie  
Prof. Dr. Thomas Wessinghage

# Zertifikat



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

Hiermit wird bestätigt, dass

## Thomas Jacobi

im Rahmen des staatlich geprüften und zugelassenen Lehrgangs

### Entspannungstrainer/in

der BSA-Akademie

dazu befähigt wurde die Methode der Progressiven Relaxation  
als Kursleiter/in zu vermitteln.

Innerhalb des Lehrgangs mit der Gesamtdauer von 3 Monaten und einer  
Präsenzphase von 3 Tagen zu 32 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten  
wurden zum Themenbereich Progressive Relaxation  
nach Jacobson folgende Inhalte vermittelt:

- Ansatz der Methode
- Didaktisch-methodische Prinzipien
- Durchführungsbedingungen
- Übungsprogramme

Saarbrücken, 01.07.2013

Fachbereichsleiterin  
Prof. Dr. Andrea Pieter

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

Direktor der BSA-Akademie  
Prof. Dr. Thomas Wessinghage



### 1. BEZEICHNUNG DES ABSCHLUSSES

**Entspannungstrainer/in**

### 2. ÜBERSETZTE BEZEICHNUNG DES ABSCHLUSSES

**Relaxation Trainer**

### 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 „Entspannungstraining“ erworben:

- (1) Erweitertes Fachwissen im Tätigkeitsfeld „Entspannungstraining“ mit den folgenden Schwerpunkten:
  - Theoretisch-konzeptionelle Grundlagen zur Integration von Entspannung und Körpererfahrung in ein gesundheitsorientiertes Training
  - Übersicht über die wichtigsten Entspannungsverfahren
  - Charakteristik der Verfahren
  - Bewertung hinsichtlich des Einsatzes in unterschiedlichen Handlungsfeldern
  - Progressive Relaxation
  - Ansatz der Methode
  - Didaktisch-methodische Prinzipien
  - Durchführungsbedingungen
  - Übungsprogramme
  - Entspannungsübungen aus den wichtigsten Verfahren
  - Didaktische Prinzipien der Vermittlung
  - Beispielhafte Übungsauswahl und Stundenaufbau
  - Methodische Einordnung in andere Programme (z. B. Rückenschule)
  - Spannungsregulation im Berufsalltag
  - Entspannung bei Rücken- und Kopfschmerzen
  - Entspannung im Leistungssport als Bestandteil der mentalen Leistungsvorbereitung
- (2) Spektrum kognitiver und praktischer Fertigkeiten zur Planung und Bearbeitung von fachlichen Aufgaben im Tätigkeitsfeld „Entspannungstraining“ mit den nachfolgenden Schwerpunkten sowie die Beurteilung von Ergebnissen nach weitgehend vorgegebenen Maßstäben sowie Erbringung einfacher Transferleistungen:
  - Umfassende Qualifikation zur Vermittlung von theoretischem und methodischem Wissen zur Durchführung von Entspannungstraining
  - Durchführung von Entspannungskursen im Gruppenbereich in unterschiedlichen Handlungsfeldern und mit unterschiedlichen Zielgruppen
  - Durchführung von Entspannungskursen im Individualbereich in unterschiedlichen Handlungsfeldern und mit unterschiedlichen Zielgruppen
  - Integration von Entspannungsprogrammen in Programme des Fitnesstrainings, der Rückenschule, Bauch-Beine-Po-Kurse etc.
- (3) Sozialkompetenz mit den folgenden Schwerpunkten:
  - Die Arbeit in einer Gruppe und deren Arbeitsumgebung mitgestalten und kontinuierlich Unterstützung anbieten.
  - Begründung von Abläufen und Ergebnissen.
  - Über Sachverhalte umfassend kommunizieren.
- (4) Selbstständigkeit mit den folgenden Schwerpunkten:
  - Sich Arbeitsziele setzen, sie reflektieren, realisieren und verantworten.

#### 4. BERUFLICHE TÄTIGKEITSFELDER

Beschäftigungsmöglichkeiten finden Absolventen des Lehrgangs „Entspannungstrainer/in“ überwiegend in Betrieben der Fitness- und Freizeitwirtschaft, wie z. B. Fitnessstudios, aber auch in präventiv-orientierten Unternehmen, Sportvereinen und Volkshochschulen.

#### 5. GRUNDLAGEN DES ABSCHLUSSES

<b>Bezeichnung und Status der ausstellenden Stelle</b> BSA-Akademie, private Bildungseinrichtung	<b>Name und Status der nationalen/regionalen Behörde, die für die Anerkennung des Lehrgangs zuständig ist</b> Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht, Köln
<b>Niveau des Abschlusses</b> Lehrgang geprüft und zugelassen von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht in Köln; Zulassungsnummer: 785301.  Qualifikationsstufe: Stufe 3 Trainerregister (www.trainerregister.de) Aufbauqualifikation (BSA-Akademie)	<b>Bewertungsskala/Bestehensregeln</b> 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.
<b>Zugang zur nächsten Ausbildungsstufe</b> Stufe 4 Trainerregister Profiquifikation (BSA-Akademie)	<b>Internationale Abkommen</b> keine
<b>Rechtsgrundlage</b> Institutsinterne Lehrgangsplanung und Prüfungsordnung	

#### 6. WEGE ZUR ERLANGUNG DES ABSCHLUSSES

Abschlussprüfung bei der BSA-Akademie:  
1. Zulassung: Absolvieren der Präsenzphase  
2. Art: Hausarbeit

Zusätzliche Informationen

**Zugang:** Teilnahme am Lehrgang setzt die BSA-Basisqualifikation „Mentaltrainer/in-B-Lizenz“ oder „Gruppentrainer/in-B-Lizenz“ oder vergleichbare Vorbildung voraus  
**Lehrgangsdauer:** 3 Monate, inkl. 3 Tagen Präsenzphase

**Weitere Informationen** finden Sie unter:  
[www.bsa-akademie.de](http://www.bsa-akademie.de)