

Urkunde



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

Thomas Jacobi

hat den Lehrgang

Fitnesstrainer/in-B-Lizenz
der BSA-Akademie

erfolgreich absolviert
und die Abschlussprüfung bestanden.

Der Fernlehrgang
Fitnesstrainer/in-B-Lizenz
ist von der Staatlichen Zentralstelle für
Fernunterricht geprüft und zugelassen.

Berlin, 21.11.2012

Fachbereichsleiter
Christoph Eifler

Pädagogischer Leiter der BSA-Akademie
Andreas Strack

Direktor der BSA-Akademie
Prof. Dr. Thomas Wessinghage



1. BEZEICHNUNG DES ABSCHLUSSES

Fitnesstrainer/in-B-Lizenz

2. ÜBERSETZTE BEZEICHNUNG DES ABSCHLUSSES

Basic Fitnesstrainer

3. PROFIL DER BERUFLICHEN HANDLUNGSFÄHIGKEIT

Durch die Teilnahme an dem o. g. Fernlehrgang hat der/die Teilnehmer/in folgende Kompetenzen zur fachgerechten Erfüllung grundlegender Anforderungen und Aufgaben im überschaubaren und stabil strukturierten Arbeitsbereich „Fitnessstraining“ (weitgehend unter Anleitung) erworben.

- (1) Grundlegendes Fachwissen im Arbeitsbereich „Fitnessstraining“ mit den folgenden Schwerpunkten:
 - Grundlagen der Anatomie und Physiologie des passiven Bewegungssystems; Aufbau und Funktion der Knochen, Bänder und Knorpel
 - Grundlagen der Anatomie und Physiologie des aktiven Bewegungssystems; Aufbau und Funktion der Skelettmuskulatur, Sehnen und Hilfseinrichtungen der Muskulatur
 - Funktionelle Anatomie der wichtigsten Muskel-Gelenk-Systeme des Menschen
 - Grundlagen der Anatomie und Physiologie des Herz-Kreislauf-Systems
 - Anpassungserscheinungen des passiven und aktiven Bewegungssystems sowie des Herz-Kreislauf-Systems an sportliche Belastungen
 - Grundlagen der allgemeinen Trainingslehre: Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit, motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination), Ablaufmechanismen von Anpassungserscheinungen an sportliches Training, Prinzipien der allgemeinen Trainingslehre
 - Trainingssteuerung: Fünf-Stufen-Modell zur Steuerung des Fitnessstrainings (Diagnose, Zielsetzung, Trainingsplanung, Trainingsdurchführung, Analyse)
 - Aufbau einer Trainingseinheit: Ziele und Inhalte des Auf- und Abwärmens, Gestaltung des Hauptteils einer Trainingseinheit
 - Trainingsplanung im Krafttraining: Trainingsmethoden, differenzierte Übungsauswahl, Periodisierung des Krafttrainings
 - Trainingsplanung im Ausdauertraining: Trainingsmethoden, Intensitätssteuerung, differenzierte Auswahl einer Bewegungsform
 - Trainingsplanung im Beweglichkeitstraining: Dehnmethode, Grundsätze zur Übungsausführung beim Dehnen, differenzierte Übungsauswahl
 - Didaktik/Methodik der Übungsunterweisung
 - Grundlagen der Energiebereitstellung bei sportlichen Belastungen
 - Grundlagen einer bedarfsgerechten Ernährung
- (2) Grundlegende kognitive und praktische Fertigkeiten zur Ausführung der Aufgaben im Arbeitsbereich „Fitnessstraining“, Beurteilung deren Ergebnisse nach vorgegebenen Maßstäben sowie Herstellung von Zusammenhängen mit den folgenden Schwerpunkten:
 - Durchführung der Trainingssteuerung im Fitnessstraining mit Hilfe des Fünf-Stufen-Modells: Erhebung von Kundendaten, Durchführung ausgewählter sportmotorischer Tests, Erstellung realistischer Trainingsziele, kundenadäquate Trainingsplanung, Einweisung in die Planungsschritte und Durchführung des Trainings, Analyse und Trainingskontrolle
 - Planung, Durchführung und Kontrolle des Krafttrainings von Fitness-Sportlern unter Berücksichtigung geeigneter Krafttrainingsmethoden, Periodisierung des Krafttrainings kundenadäquater Übungsauswahl sowie Einweisung in die Übungen unter Beachtung didaktisch-methodischer Aspekte
 - Planung, Durchführung und Kontrolle des Ausdauertrainings von Fitness-Sportlern unter Berücksichtigung geeigneter Ausdauertrainingsmethoden, kundenadäquater Auswahl einer Bewegungsform sowie Einweisung in die Bewegungsformen unter Beachtung didaktisch-methodischer Aspekte
 - Planung, Durchführung und Kontrolle des Beweglichkeitstrainings von Fitness-Sportlern unter Berücksichtigung geeigneter Dehnmethode, kundenadäquater Übungsauswahl sowie Einweisung in die Übungen unter Beachtung didaktisch-methodischer Aspekte
 - Begleitende Empfehlungen zur bedarfsgerechten Ernährung

(3)	Sozialkompetenz mit den folgenden Schwerpunkten: <ul style="list-style-type: none"> ▪ In einer Gruppe mitwirken. ▪ Allgemeine Anregungen und Kritik aufnehmen und äußern. ▪ In mündlicher und schriftlicher Kommunikation situationsgerecht agieren und reagieren.
(4)	Selbstständigkeit mit den folgenden Schwerpunkten: <ul style="list-style-type: none"> ▪ In bekannten und stabilen Kontexten weitgehend unter Anleitung verantwortungsbewusst arbeiten. ▪ Das eigene und das Handeln anderer einschätzen.

4. BERUFLICHE TÄTIGKEITSFELDER
Beschäftigungsmöglichkeiten finden Absolventen des Lehrgangs „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ überwiegend in Betrieben der Fitness- und Freizeitwirtschaft, wie z. B. Fitness-Studios, aber auch in Sportvereinen oder Tourismusunternehmen mit angegliedertem Fitnessangebot.

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: 622487 Qualifikationsstufe: Stufe 2 Trainerregister (www.trainerregister.de) Basisqualifikation (BSA-Akademie)	Bewertungsskala/Bestehensregeln 100 - 90 % = 1 = sehr gut < 90 - 77 % = 2 = gut < 77 - 62 % = 3 = befriedigend < 62 - 45 % = 4 = ausreichend < 45 - 25 % = 5 = mangelhaft < 25 % = 6 = ungenügend Zum Bestehen der Prüfung sind insgesamt mindestens ausreichende Leistungen (45 %) erforderlich.
Zugang zur nächsten Ausbildungsstufe Stufe 3 Trainerregister (www.trainerregister.de) Aufbauqualifikation (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 sowie Bestehen einer schriftlichen Hausarbeit 2. Art: schriftliche Hausarbeit (dient bereits als Zulassungskriterium), Abschlussprüfung bestehend aus Klausur und praktischer Prüfung
Zusätzliche Informationen Zugang: Teilnahme am Lehrgang setzt praktische Trainingserfahrung oder einen vergleichbaren Kenntnisstand voraus Lehrgangsdauer: 6 Monate, inkl. 4 Tage Präsenzphase und 1 Tag Prüfung Weitere Informationen finden Sie unter: www.bsa-akademie.de