

# Urkunde



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

## Thomas Jacobi

hat den Lehrgang

### Gesundheitstrainer/in

der BSA-Akademie

erfolgreich absolviert.

Der Fernlehrgang

**Gesundheitstrainer/in**

ist von der Staatlichen Zentralstelle für  
Fernunterricht geprüft und zugelassen.

Berlin, 02.12.2012

Fachbereichsleiter  
Christoph Eifler

Pädagogischer Leiter der BSA-Akademie  
Andreas Strack

Direktor der BSA-Akademie  
Prof. Dr. Thomas Wessinghage



## 1. BEZEICHNUNG DES ABSCHLUSSES

**Gesundheitstrainer/in**

## 2. ÜBERSETZTE BEZEICHNUNG DES ABSCHLUSSES

**Trainer for health-related Fitnesstraining**

## 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 „Gesundheitstraining“ erworben:

- (1) Erweitertes Fachwissen im Tätigkeitsfeld „Gesundheitstraining“ mit den folgenden Schwerpunkten:
  - Grundlagen des Gesundheitssports: Begriffsbestimmung und Definitionsansätze „Gesundheit“, Gesundheitszustand und Demographie, Präventionsstufen, Risikofaktorenmodell, beeinflussbare und nicht beeinflussbare Risikofaktoren, Begriffsbestimmung und Abgrenzung „Gesundheitssport“, übergeordnete Ziele und Bedingungen des Gesundheitssports
  - Spezifische Trainingssteuerung im Gesundheitssport
  - Krafttraining im Gesundheitssport: Bedeutung des gesundheitsorientierten Krafttrainings, Verfahren der Krafttestung, Methodik des gesundheitsorientierten Krafttrainings
  - Ausdauertraining im Gesundheitssport: Bedeutung des gesundheitsorientierten Ausdauertrainings, Verfahren der Ausdauerleistung, Methodik des gesundheitsorientierten Ausdauertrainings
  - Beweglichkeitstraining im Gesundheitssport: Bedeutung des gesundheitsorientierten Beweglichkeitstrainings, Verfahren der Beweglichkeitstestung, Methodik des gesundheitsorientierten Beweglichkeitstrainings
  - Koordinationstraining im Gesundheitssport: Bedeutung des gesundheitsorientierten Koordinationstrainings, Verfahren der Koordinationstestung, Methodik des gesundheitsorientierten Koordinationstrainings
  - Bedeutung und Gestaltung des Gesundheitstrainings bei ausgewählten internistischen Risikofaktoren und Erkrankungen: Metabolisches Syndrom, Übergewicht und Adipositas, arterielle Hypertonie, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, arteriosklerotische Erkrankungen (periphere arterielle Verschlusskrankheit, koronare Herzkrankheit)
  - Bedeutung und Gestaltung des Gesundheitstrainings bei ausgewählten orthopädischen Beeinträchtigungen: muskuläre Dysbalancen, Rückenbeschwerden, Osteoporose
  - Gesundheitssport und Regeneration: aktive und passive Regenerationsmaßnahmen
- (2) Spektrum kognitiver und praktischer Fertigkeiten zur Planung und Bearbeitung von fachlichen Aufgaben im Tätigkeitsfeld „Gesundheitstraining“ mit den nachfolgenden Schwerpunkten sowie die Beurteilung von Ergebnissen nach weitgehend vorgegebenen Maßstäben sowie Erbringung einfacher Transferleistungen:
  - Beratung von Klienten im Hinblick auf die trainingswissenschaftlichen und anatomisch-physiologischen Grundlagen des Gesundheitstrainings sowie im Hinblick auf spezifische gesundheitsrelevante Anpassungsprozesse durch Gesundheitssport
  - Kundenadäquate Auswahl und standardisierte Durchführung sportmotorischer Tests sowie Interpretation und Umsetzung der Testergebnisse im Rahmen der Trainingssteuerung des Gesundheitssports
  - Erstellung von lang-, mittel- und kurzfristigen Trainingsplänen inkl. Auswahl geeigneter Übungen, Belastungs- und Bewegungsformen für das präventive Training bei ausgewählten internistischen Risikofaktoren und Problemen
  - Erstellung von lang-, mittel- und kurzfristigen Trainingsplänen inkl. Auswahl geeigneter Übungen, Belastungs- und Bewegungsformen für das präventive Training bei ausgewählten orthopädischen Beeinträchtigungen
  - Durchführung von Übungs- und Bewegungsunterweisungen im Rahmen der Trainingssteuerung im Gesundheitssport
  - Beratung von Klienten im Hinblick auf begleitende aktive und passive Regenerationsmaßnahmen
- (3) Sozialkompetenz mit den folgenden Schwerpunkten:
  - In einer Gruppe mitwirken und punktuell Unterstützung anbieten.
  - Die Arbeitsumgebung mitgestalten, Abläufe ausarbeiten 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 „Gesundheitstrainer/in“ überwiegend in Betrieben der Fitness- und Freizeitwirtschaft, wie z. B. Fitness-Studios, aber auch in Sportvereinen oder Tourismusunternehmen mit angegliedertem präventiv-orientiertem Trainingsangebot.

#### 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: 764797  Qualifikationsstufe: Stufe 3 Trainerregister ( <a href="http://www.trainerregister.de">www.trainerregister.de</a> ) 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 ( <a href="http://www.trainerregister.de">www.trainerregister.de</a> ) 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 zur Prüfung: Absolvierung der Präsenzphase  
2. Art: Klausur

Zusätzliche Informationen

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

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