

Trainer/-in Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit Branchenzertifikat

Fachrichtung Fitness- und Gesundheitstraining

Dauer

2 Semester

Abschluss

Branchenzertifikat Trainer/-in Bewegungs- und Gesundheitsförderung
OdA Bewegung und Gesundheit und
SVBO

Voraussetzungen

- Abgeschlossene Berufsausbildung oder Mittelschulabschluss
- Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift (mindestens Niveau B2)
- Mindestalter 18 Jahre
- Eigene sportliche Betätigung

Weiterbildungen

- Spezialist/-in Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. FA
- Expertin / Experte Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Diplom

Empfehlung

Für einen optimalen Lerntransfer empfehlen wir bereits während der Ausbildung erste Arbeitserfahrungen als Trainer/-in in einem Fitness- oder Gesundheitscenter zu sammeln.

Berufsbeschreibung

Als Trainer/-in Bewegungs- und Gesundheitsförderung leitest du in Fitness-, Gesundheits- oder Bewegungszentren Einzelpersonen oder Gruppen in der Bewegung an. Die ganzheitliche Beratung in Bezug auf Bewegung, Entspannung und Ernährung steht dabei im Zentrum. Du führst Datenerhebungen und Testings mit Kunden durch und leitest daraus geeignete Kurs- oder Trainingsprogramme ab.

Als Inhaber/-in des Branchenzertifikates der Fachrichtung Fitness- und Gesundheitstraining erledigst du selbständig alle Tätigkeiten im Trainingsprozess, von der Aufnahme über die Zielberatung, das Erstellen individueller Trainingsprogramme für gerätegestütztes und geräteunabhängiges Training sowie dessen Instruktion und periodische Erfolgskontrolle bis hin zur Abonnementsverlängerung oder Austrittsmanagement. Du betreust und beaufsichtigt Trainierende und verkaufst selbständig die Produkte und Dienstleistungen des Arbeitgebers.

In zwei Semester zum Spezialisten!

Hast du das Branchenzertifikat in der Tasche, bist du bereits auf halbem Weg zum Spezialist Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis. Von insgesamt sieben Modulen musst du nur noch drei absolvieren, um den Lehrgang Spezialist Bewegungs- und Gesundheitsförderung abzuschliessen. Sobald du auch die erforderliche Berufserfahrung nachweisen kannst (mind. 5'000 Stunden über einen Zeitraum von mind. 2.5 bis 5 Jahren), bist du zur eidgenössischen Berufsprüfung zugelassen.



Das lernst du an der HWS

Modul	Inhalte	Lektionen
Basismodul 1	Anatomie / Physiologie II	32
	Aufbau und Funktion des Betriebssystems (Herz-Kreislauf, Atmung, Verdauung)	
	Aufbau und Funktion des Nerven- und Hormonsystems	
	Funktionelle Bewegungslehre	
	Zusammenhänge Ernährung/Bewegung	
	Charakteristika und Eigenschaften von verschiedenen Krankheitsbildern	
Basismodul 2	Trainingslehre II	32
	Relevante Trainingsprinzipien	
	Belastungsnormative	
	Test- und Screeningmethoden	
	Datenerhebung	
	Testresultate interpretieren und anwenden	
Basismodul 3	Lernpsychologie Methodik / Didaktik	64
	Unterricht organisieren	
	Zielgruppe und Leitziele	
	Lernziele formulieren	
	Organisationsformen	
	Methoden und Sozialformen	
	Medieneinsatz	
	Lernkontrollen	
	Gruppenprozess	
	Kommunikation	
	Rollen	
	Konfliktmanagement	
	Lernpsychologie und Lernbiologie	
oder		
Basismodul 3	SVEB (Methodik/Didaktik/Lernpsychologie I)	120
	Kommunikation	
	Didaktik/Andragogik	
	Methodik	
	Lernen und Lehren	
	Gruppendynamik	
Grundlagenmodul 5	Erweiterte gerätegestützte und geräteunabhängige Bewegungskompetenz	56
	Erweiterte gerätegestützte und geräteunabhängige Übungen	
	Funktionelle Anatomie	
	Gerätegestütztes Ausdauertraining	
	Gerätegestütztes und geräteunabhängiges Beweglichkeitstraining	
	Geräteorientiertes, sensomotorisches Training	
Prüfungstraining	Wissensvernetzung und Vorbereitung auf die Praxisprüfung	16
Total Lektionen		256