

Urkunde



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

Nadja Kappich

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.

Stuttgart, 06.10.2011

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 Trainingsteuerung im Ausdauertraining
 - Grundlagen der Leistungsdiagnostik – ausgewählte Ausdauer Tests: 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 Dauer- und 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 Ausdauer Tests 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.

Urkunde



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

Nadja Kappich

hat den Lehrgang

Ernährungstrainer/in-B-Lizenz

der BSA-Akademie

erfolgreich absolviert.

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

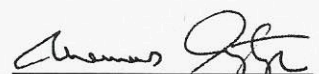
Stuttgart, 15.12.2011



Fachbereichsleiterin
Anika Brieske



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



Direktor der BSA-Akademie
Prof. Dr. Thomas Wessinghage



1. BEZEICHNUNG DES ABSCHLUSSES

Ernährungstrainer/in-B-Lizenz

2. ÜBERSETZTE BEZEICHNUNG DES ABSCHLUSSES

Nutrition Consultant (Basic Level)

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 „Ernährungsbetreuung“ (weitgehend unter Anleitung) erworben.

- (1) Grundlegendes Fachwissen im Arbeitsbereich „Ernährungsbetreuung“ mit den folgenden Schwerpunkten:
 - Grundlagen der Anatomie und Physiologie des menschlichen Organismus
 - Grundlagen der Resorption und Verdauung der Nährstoffe
 - Grundlagen der Energiebereitstellung in der Zelle
 - Ernährungsphysiologische Grundlagen: Wasser, Kohlenhydrate, Lipide, Proteine, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Alkohol
 - Grundlagen der Stoffwechselregulation
 - Aufbau der Ernährungsbetreuung: Diagnose, Zielsetzung, Ernährungsplanung und Re-Test/Kontrolle
 - Grundlegende Kenntnisse über die Erhebung verschiedener anthropometrischer Daten
 - Bewertung der anthropometrischen Daten zur Beurteilung des Ernährungszustandes
 - Grundlegende Fähigkeiten zur Analyse und Bewertung des Ernährungsverhaltens
 - Kenntnisse über nationale und internationale Nährstoffempfehlungen
 - Grundlegende Kenntnisse über Übergewicht und Adipositas: Klassifizierung, Ursachen und Folgen sowie Strategien der Gewichtsreduktion (inklusive der Bedeutung der körperlichen Aktivität)
 - Grundlegende Kenntnisse über Untergewicht: Klassifizierung, Ursachen und Folgen sowie Strategien der Gewichtszunahme
 - Überblick über ausgewählte Nahrungsergänzungsmittel
 - Kenntnisse über verschiedene Ernährungsformen
 - Präventive Ernährungsempfehlungen für ausgewählte Erkrankungen
- (2) Grundlegende kognitive und praktische Fertigkeiten zur Ausführung der Aufgaben im Arbeitsbereich „Ernährungsbetreuung“, Beurteilung deren Ergebnisse nach vorgegebenen Maßstäben sowie Herstellung von Zusammenhängen mit den folgenden Schwerpunkten:
 - Ernährungsaufklärung, z. B. in Form von Vorträgen zu verschiedenen ernährungsrelevanten Themen
 - Empfehlungen zur bedarfsgerechten Ernährung
 - Beratung, Motivation und Unterstützung von Personen (Einzelpersonen und Gruppen) zur Gewichtsregulierung sowie der Beibehaltung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils
 - Planung und Umsetzung von zielgruppenspezifischen Interventionsmaßnahmen, organisiert als Einzel- oder Kurskonzept in den Interventionsbereichen Ernährung und (flankierend) Bewegung im Bereich der Primärprävention
- (3) Sozialkompetenz mit den folgenden Schwerpunkten:
 - 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:
 - In bekannten und stabilen Kontexten weitgehend unter Anleitung verantwortungsbewusst arbeiten.
 - Das eigene und das Handeln anderer einschätzen.