

Urkunde



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

Nico Koch

hat den Lehrgang

Entspannungstrainer/in
Aufbauqualifikation
Fernstudien - DQR - Stufe 4



der BSA-Akademie

erfolgreich absolviert

Die Erläuterung des Abschlusses ist Bestandteil dieser Urkunde.



Saarbrücken, 06.02.2025

Fachbereichsleiter
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) Vertieftes fachtheoretisches 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 im Arbeitsfeld Entspannungstraining mit den folgenden Schwerpunkten:
 - Die Arbeit in einer Gruppe und deren Arbeitsumgebung mitgestalten und kontinuierlich Unterstützung anbieten.
 - Begründung von Arbeitsabläufen und -ergebnissen.
 - Über Sachverhalte umfassend kommunizieren.
- (4) Selbstständigkeit mit den folgenden Schwerpunkten:
 - Sich Arbeitsziele setzen, sie reflektieren, realisieren und verantworten.