



## Lizenz zum Schwitzen

Die Anforderungen an Aerobic-Trainer steigen: Das Kursangebot wird vielfältiger, die Kursteilnehmer werden älter, Spezialisierung ist gefragt. Wer davon träumt, das Hobby zum Beruf zu machen, aufgepasst: Nicht alle Weiterbildungen bereiten gut auf das Trainerdasein vor.

Aerobic ist „out“? Von wegen. Seit die US-Schauspielerin Jane Fonda die Frauen in den 80er Jahren ins Schwitzen brachte, sind zwar Stirnband und Stulpen aus der Mode gekommen, der Aerobicsport an sich aber nicht. Die Zahl der Aktiven steigt seit Jahren. Heute sind es etwa 785.000 bundesweit, davon 90 Prozent Frauen. Was früher ein Gymnastiktraining zu Musik war, ist längst ein Sport mit vielen Gesichtern. Varianten wie Step-, Dance-, Salsa-Aerobic und TaeBo sind entstanden. Auch Yoga und Pilates gehören heute zur Angebotspalette in Vereinen und Sportstudios. Das vielfältige Kursangebot macht eine Spezialisierung der Trainer unumgänglich. „Auch unterschiedliche Zielgruppen haben die Anforderungen an Aerobic-Trainer steigen lassen. Das gilt vor allem im Hinblick auf die immer älter werden-

den Kursteilnehmer“, sagt Dr. Michael Sievers vom Institut für Sport und Sportwissenschaften der Christian-Albrechts-Universität in Kiel.

### ► B-Lizenz am häufigsten

Wer in einem seriösen Sportstudio haupt- oder nebenberuflich als Trainer arbeiten möchte, muss in der Regel eine Lizenz vorweisen. Sie kann über eine Weiterbildung bei einem der anerkannten Fachverbände wie dem Deutschen Fitness und Aerobic Verband (DFAV) oder bei freien Trägern der Fitnessbranche erworben werden. Verwirrend jedoch: Die Abschlussbezeichnungen variieren, denn die Lizenz ist rechtlich nicht geschützt. Am häufigsten ist von der Aerobic-B-Lizenz die Rede, aber auch Bezeichnungen wie Aerobic-Instructor-Diplom oder Ae-

robic-Basic-Diplom kursieren. Da es weder allgemein verbindliche Ausbildungsstandards noch Prüfungsordnungen gibt, ist es für Aerobic-Fans, die auf die Trainerseite wechseln wollen, nicht leicht, sich einen Überblick über die verschiedenen Kursangebote und Abschlüsse zu verschaffen. Zumal sich die Lehrgänge in Dauer (zweieinhalb bis 13 Tage) und Kosten (470 bis 1350 Euro) stark unterscheiden.

### ► Teure Kurse waren professionell

Wir haben zehn sportliche Damen und Herren als verdeckte Testpersonen in zehn Lehrgänge verschiedener Anbieter geschickt, die zu einer Trainertätigkeit qualifizieren sollten. Abgesehen von einem schlossen alle mit einer Prüfung ab. Die ausgewählten

### Arbeitsmarkt für Aerobic-Trainer

Bundesweit arbeiten etwa 11 840 Aerobic-Trainer in Vereinen und Sportstudios, davon sind 89 Prozent Frauen. Nur knapp 5 Prozent üben diese Tätigkeit hauptberuflich aus. Seit knapp einem Jahr steigt der Bedarf an qualifizierten Aerobic-Trainern wieder, nachdem die Beschäftigungszahlen in den zwei bis drei Jahren zuvor stagnierten. Branchenexperten gehen davon aus, dass aufgrund des Wandels im Gesundheitssystem und der damit verbundenen Eigenverantwortung der Bürger zur Prävention der Bedarf an qualifiziertem Personal weiter ansteigen wird.

Kurse wurden einmalig von einer Testperson besucht, Inhalt und Durchführung anhand eines Anforderungsprofils betrachtet und kommentiert. Außerdem haben wir die Organisation des Lehrgangs, den Informationsgehalt von Webseiten und Broschüren und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (vgl. So sind wir vorgegangen) unter die Lupe genommen. Fazit: Nicht alle Kurse bereiten ausreichend auf eine Trainertätigkeit vor. Den professionellsten Eindruck machten die Lehrgänge bei Euro Education, Safs & Beta, IFAA und More to Move on – die vier teuersten Kurse im Test. Nach dem Besuch dort fühlten sich unsere Testpersonen gut gerüstet für die Praxis.

### ► Wichtigste Inhalte überall vermittelt

Die wichtigsten Inhalte wurden in allen besuchten Lehrgängen behandelt. Notwendige Themen wie anatomische Grundlagen, Trainingslehre und Choreographie bildeten überall Schwerpunkte. Bei der Fitness Point Akademie nahm die Vermittlung von medizinischem Wissen großen Raum ein. Nicht nur dort, auch bei anderen Anbietern kamen Themen zu kurz, die auf die eigentlichen Traineraufgaben vorbereiten sollen: Wie gehe ich mit den Teilnehmern um? Wie positioniere ich mich als Trainer vor der Gruppe? Was ist bei speziellen Zielgruppen wie Schwangeren und Übergewichtigen zu beachten?

### ► Musik kam zu kurz

Die Verwendung von Musik im Training wurde in vielen Kursen nur gestreift. Eine der Lehrkräfte bei IFAA zeigte sich zudem nicht in jedem Fall sattelfest auf diesem Gebiet. Wiederholt verwechselte sie die Begriffe „Takt“ und „Beat“, den Taktschlag. Ein Vier-Viertel-Takt, wie im Aerobic-Training in der Regel verwendet, hat vier Beats pro Takt. Die korrekte Bezeichnung ist wichtig, damit Lernende nachvollziehen können, wie Musik und Schritte miteinander verbunden werden. „Anhand der Praxis wurde klar, was tatsächlich gemeint war, aber die Erklärungen des Dozenten sorgten für Verwirrung“, erzählt die Testerin.

### ► Theorie und Praxis nicht verzahnt

Schade auch, dass in vielen Kursen Theorie und Praxis zu wenig vernetzt wurden. Die Fitness Point Akademie etwa begann ihren Kurs mit drei Theoretietagen, gefolgt von drei Praxistagen. Darunter litt die Verzahnung der einzelnen Inhalte. Dies wurde durch den Einsatz unterschiedlicher Trainer innerhalb der Abschnitte noch verstärkt. Ähnlich ungünstig die Form, die IFAA wählte: Dort wurden die medizinisch-anatomischen Themen an einem Wochenende vermittelt – eine Menge Stoff, der viele überforderte. Gut dagegen: Safs & Beta und More to move on legten Wert darauf, ständig zwischen Theorie- und Praxisteilen zu wechseln. Beiden Kursen kam zugute, dass sie nicht auf mehrere Wochenenden verteilt, sondern im Block stattfanden.

### ► Überwiegend Frontalunterricht

Vor allem bei der Vermittlung der theoretischen Inhalte vermissten unsere Testpersonen abwechslungsreiche Lehrmethoden. Beim Bildungswerk VTF zum Beispiel musste sich unsere Testperson lange Referate der Dozenten anhören. Unerfreulich war auch, dass Zwischenfragen der Teilnehmer von einer Lehrkraft mit „Das ist eben so“ oder „Guck‘ das selbst zu Hause nach“ beantwortet wurden. Bei Butera wurde über lange Strecken aus dem Lehrgangsskript vorgelesen. Frontalunterricht überwog auch bei der Fitness Point Akademie. Partner- und Gruppenarbeiten blieben fast überall Mangelware. Das Lernumfeld war insgesamt gut. Alle Anbieter verfügen über Räume, die mit Schwingböden ausgestattet sind – ein absolutes Muss für High-Impact-Übungen. Da-

runter versteht man gesprungene Schrittfolgen mit hoher Aufprallwucht. Für gelenkschonende Low-Impact-Übungen genügt auch ein anderer Boden. Bei Medical Move zum Beispiel wurden nach eigenen Angaben Low-Impact-Schritte auf einem mit Teppich verlegten Holzfußboden durchgeführt. Für die High-Impact-Übungen ging es in einen Raum mit Schwingboden.

### ► Mangelware Wasser

Große Defizite stellten wir beim Service fest, vor allem was die Verpflegung betraf. Bei Seminarkosten um 1000 Euro sollten Kurs Teilnehmer angesichts schweißtreibender Übungen zumindest ausreichend Mineralwasser und etwas Obst erwarten dürfen. Bei vielen Anbietern gab es nicht einmal ein Glas Wasser umsonst. Die Kommunikation der Anbieter mit den Testern verlief im Vorfeld oft anonym und wenig kundenorientiert. So ließ beispielsweise das Infomaterial von ASP und Safs & Beta auf sich warten, von More to move on kam überhaupt nichts. Die Tester von Butera und DEHAG erhielten keine Anmeldebestätigung. In der Kategorie Servicequalität erreichte damit keiner der zehn Anbieter die Einstufung „hoch“.

### Geschichte des Aerobicsports

Dr. Kenneth H. Cooper, ein US-amerikanischer Militärarzt, stellte Anfang der 70er Jahre fest, dass ein kontrolliertes Ausdauertraining zur Prävention von Herz- und Kreislauf-Erkrankungen beiträgt. 1976 veröffentlichte er seine Erkenntnisse in dem Buch „Aerobics“. Verschiedene Trainerinnen nahmen Coopers Ideen auf und integrierten Ausdauertraining in ihre Gymnastikprogramme. Nachdem die Schauspielerin Jane Fonda 1982 ihre Gymnastik mit dem Namen „Aerobic“ vorgestellt hatte, gelangte der Sport zu Berühmtheit. In Europa machte die Schauspielerin Sydney Rome Aerobic populär. Heute nehmen sportwissenschaftliche Untersuchungen Einfluss auf das Training. Es existiert ein breites Angebot von Kursen, auch für spezielle Zielgruppen wie Ältere, Übergewichtige, Schwangere.

► **Printinfos nicht zeitgemäß**

Mit professionellen Webauftritten und sehr gutem schriftlichen Infomaterial konnten vor allen anderen Anbietern das Bildungswerk VTF, Safs & Beta und IFAA überzeugen. Nicht auf der Höhe der Zeit dagegen das Printmaterial der DEHAG Academy: eine schlecht kopierte Loseblatt-Sammlung. Schade auch: Die Fitness Point Akademie weist im Infomaterial nicht explizit darauf hin, dass ihr Lehrgang ohne Prüfung abschließt und lediglich die Teilnahme bestätigt wird. Das irritierte einige Teilnehmer. Aufpassen und gut lesen heißt es bei den Vertragsbedingungen. In den Klauselwerken wurden teilweise große Mängel festgestellt. Bei sieben von zehn Anbietern wurde die Qualität mit „niedrig“ eingestuft. Ein effektives Aerobic-Training hängt entscheidend von den Fähigkeiten des Trainers ab: Er muss die Unterrichtsstunde gut planen, durchführen und allen Kursteilnehmern gerecht werden. Selbstbewusst als Trainer vor einer Gruppe zu agieren mit dem Ablauf einer kompletten Unterrichtsstunde im Kopf, ist auch nach bestandener Abschlussprüfung keine leichte Aufgabe. Die Durchfallquote liegt übrigens bei einigen Anbietern

bei bis zu 30 Prozent. Die Aussichten, mit der „Lizenz zum Schwitzen“ zumindest nebenberuflich – wie 95 Prozent der Aerobic-Trainer in Deutschland – in einem Studio oder Verein zu unterrichten, sind nicht schlecht. Beim DFAV geht man davon aus, dass der Bedarf an qualifizierten Aerobic-Trainern in den kommenden Jahren steigen wird – dem wachsenden Gesundheitsbewusstsein der Deutschen sei Dank. Aerobic ist eben immer noch „in“.

**Was ist Aerobic?**

Aerobic ist ein Herz-Kreislauf-Training und damit ein Ausdauertraining (abgesehen von einigen Varianten wie Pump-Aerobic). Das Wort Aerobic leitet sich von dem griechischen Wort „aerob“ ab, was soviel wie „mit Sauerstoff“ bedeutet. Während des Trainings soll der Körper mit ausreichend Sauerstoff versorgt sein. Basis der klassischen Aerobic sind gymnastische Übungen zu Musik. Charakteristisch ist das Training in der Gruppe unter Anleitung eines Trainers

WeiterbildungsTests **UNSER RAT**

Wer eine Weiterbildung zum Aerobic-Trainer absolvieren möchte, sollte sich vorab genau über Konzept, Inhalt und Schwerpunkte des jeweiligen Lehrgangs informieren. Die Vorbereitung auf die Trainertätigkeit sollte unbedingt im Mittelpunkt der Ausbildung stehen. Nehmen Sie Teilnahmevoraussetzungen ernst, vor allem was praktische Aerobic-Erfahrungen betrifft. Erkundigen Sie sich nach den Serviceleistungen des Anbieters und danach, wie lange das Zertifikat, das Sie dort erwerben, gültig ist.

Nicht alle Lizenzen sind unbefristet gültig. Auch nach der Ausbildung sollten Sie Ihr Wissen auf dem aktuellen Stand halten. In dieser Branche gibt es ständig neue Trends.

**SO SIND WIR VORGEGANGEN**

**Im Test:** Wir haben bundesweit 10 Weiterbildungen zum Aerobic-Trainer getestet. Dabei wurden nur solche Veranstaltungen ausgewählt, die dem privaten Interessenten offen standen, durchgängig als Präsenzkurs angeboten wurden und mit mindestens drei Teilnehmern besetzt waren. Untersuchungszeitraum war September 2004 bis Januar 2005.

**VORGEHEN:**

Jede der Veranstaltungen wurde von einer der Zielgruppe entsprechenden und vorab geschulten Testperson verdeckt besucht. Der Verlauf wurde anhand von Fragebögen und Protokollen dokumentiert. Die Web- und Printinformationen zu den Lehrgängen wurden von Experten analysiert. Zu den Allgemeinen Geschäftsbedingungen ließen wir ein Rechtsgutachten erstellen.

**BEWERTUNG:**

Die Bewertungen „hoch“, „mittel“ und „niedrig“ beziehen sich auf den von den Testpersonen besuchten Kurs und nicht auf die Gesamtqualität des Anbieters. Nicht in dieser Form bewertet, sondern mit einem Kommentar beschrieben wurden die fachlich-inhaltliche Qualität und die Lehrgangsdurchführung.

**INHALT:**

Erfasst wurden das Themenspektrum, die fachliche Tiefe der behandelten Themen, die Eignung der sportlichen Übungen und die Verzahnung des theoretisch vermittelten Wissens mit der sportlichen Anwendung.

**LEHRGANGSDURCHFÜHRUNG:**

Hier wurden der Aufbau des Lehrgangs, der Unterrichts- bzw. Vermittlungsstil, der Umgang der Trainer mit den Teilnehmern und der Medieneinsatz erfasst.

**QUALITÄT DER LEHRGANGSORGANISATION:**

Dazu gehören die räumlichen Bedingungen, das vorhandene Equipment, bürokratische Abläufe, Kundenbetreuung und Serviceleistungen der Anbieter.

**QUALITÄT DER PRINT- UND WEBINFORMATIONEN:**

Internetseiten und gedrucktes Infomaterial wurden auf den Informationswert ihrer Lehrgangs- und Anbieterinformationen sowie auf ihre Gestaltung getestet. Die Prüfung bezog sich auf das zum Zeitpunkt der Lehrgangsbesuche zur Verfügung stehende Material. Die meisten Anbieter haben für das Jahr 2005 neue Kataloge und Flyer herausgebracht bzw. ihren Internetauftritt inzwischen überarbeitet.

**QUALITÄT DER VERTRAGSBEDINGUNGEN:**

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) wurden auf unzulässige Klauseln untersucht. Geprüft wurde jeweils die zum Zeitpunkt des Lehrgangsbesuches gültige AGB-Fassung. Bei einigen Anbietern wurden die AGB in der Zwischenzeit überarbeitet.

**HINWEIS:**

Der Test wurde mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und des Europäischen Sozialfonds gefördert.

Weiterbildung zum Aerobic-Trainer					
Anbieter	ASP - Aerobicschool	Bildungswerk des Verbandes für Turnen und Freizeit <sup>1)</sup>	Butera Aerobic & Fitness School	DEHAG Academy	Euro Education
Geprüfter Lehrgang	Aerobic Instructor Diplom	DTB Aerobic-Trainer/in - Basic Modul <sup>2)</sup>	Aerobic und Step Grundausbildung	Komplette Aerobic + Step Ausbildung	B-Lizenz / Grundausbildung: Learn to teach und Prüfung
Kosten (inkl. Prüfgebühren und Mehrwertsteuer in Euro ca.)	811	470 <sup>3)</sup>	889	869	928
Vorgesehene Teilnehmerzahl	3 - 8	12 - 25	5 - 12	3 - 15	6 - 25
Bundesländer, in denen der Lehrgang angeboten wird	Bayern	Baden-Württemberg, Hamburg, Hessen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen	Baden-Württemberg	Nordrhein-Westfalen	Bayern, Hamburg, Hessen
Mindestvoraussetzungen	praktische Aerobic-Erfahrung	Modul <sup>16)</sup> , praktische Aerobic-Erfahrung	praktische Aerobic-Erfahrung; aktueller 1-Hilf Schein	praktische Aerobic-Erfahrung	praktische Aerobic-Erfahrungen
Prüfleistungen	schriftlich und praktisch	schriftlich, mündlich und praktisch; Erstellung einer Aerobic-Stunde. Die Prüfung entspricht dem Modul 3	schriftliche, mündliche und praktische Prüfung	schriftliche und praktische Prüfung; Erstellung einer Hausarbeit	schriftliche, mündliche und praktische Prüfung; Erstellung einer Hausarbeit
Abschlussbezeichnung	Aerobic Instructor Diplom	DTB-Aerobic-Trainer	Diplom für Aerobic + Step Aerobic Instructor	Diplom Aerobic- und Step-Instructor	Euro Education B-Lizenz
Inhalt	Schwerpunkte: Warm up, Choreographie, Cueing. Einige wesentlichen Inhalte (Cool down, Musiklehre, medizinische Themen) hätten jedoch ausführlicher behandelt werden können. Auswahl der Übungen könnte abwechslungsreicher sein. Gutes Ineinandergreifen der theoretischen Unterrichtsabschnitte und praktischen Aerobicübungen.	Hoher Anteil an anatomischen und medizinischen Inhalten. Zentrale aerobicspezifische Themen (Warm up, Cool down, Workout, Cardiotraining, Cueing, Aufbau einer Aerobic-Stunde) wurden meist intensiv unterrichtet. Vieles wurde aber auch sehr oberflächlich behandelt; so wurde das Thema "Musiklehre" beispielsweise nur gestreift.	Breites Spektrum mit Schwerpunkten Choreographie und anatomisch/medizinischen Inhalten. Diese Inhalte wurden intensiv behandelt, allerdings könnten typische Aufgaben von Aerobictrainern (z.B. Umgang mit Teilnehmern, Positionierung vor der Gruppe) stärker angesprochen werden. Hohes sportliches Niveau.	Trotz vergleichsweise eher kurzer Dauer: Behandlung aller wichtigen Themen. Allerdings wurden einige Inhalte zu oberflächlich behandelt. Bezüge zwischen zusammenhängenden Themenkomplexen konnten nicht immer hergestellt werden. Sportlich insgesamt auf mittlerem Niveau.	Breites Spektrum bei durchgängig als hoch empfundenem Niveau. Dabei wurden am Rande auch Spezialthemen wie Aero-Dance oder Fitness-Yoga angesprochen. Die Inhalte des Aerobictrainings wurden nicht in einzelne Themenfelder zerlegt, sondern zumeist als Einheit behandelt. Auch das sportliche Niveau war hoch, allerdings könnte die Auswahl der Übungen abwechslungsreicher sein.
Lehrgangsdurchführung	Acht Tage auf vier Wochenenden verteilt. Vor allem zu Beginn hoher Anteil an praktischen Aerobicübungen. Bei der Gestaltung der Choreographien hätten die Teilnehmer stärker beteiligt werden können. Ansonsten lockerer, teilnehmerorientierter Unterrichtsstil, zum Teil aber etwas langatmiger Vortragstil.	Sechs Tage auf drei Wochenenden verteilt. Sehr theorie-lastig mit nur wenigen sportlichen Übungen. Die praktische Anwendung kam damit zu kurz. Es dominierte ein frontaler Unterrichtsstil mit eher anonymer Atmosphäre. Pausen wurden häufig um ca. 5 bis 10 Minuten überzogen.	Zehn Tage auf fünf Wochenenden verteilt, wobei die theoretischen Inhalte eher am Anfang des Lehrgangs behandelt wurden. Unterricht bestand aus Lehrgesprächen und Diskussionen, allerdings wurde auch über lange Strecken aus dem Lehrgangsskript vorgelesen. In den sportlichen Abschnitten: Einzel-, Gruppen- und Partnerarbeit. Regelmäßiges Feedback durch Gruppe und Trainer.	Sieben Tage auf fünf Blöcke verteilt, davon der letzte Tag als Prüfungstag. Die einzelnen Lehrgangstage wurden zum Teil sehr spät begonnen bzw. sehr früh beendet. Der theoretische Unterricht fand meist vormittags, die sportlichen Übungen eher nachmittags statt. Durchsetzungsstarke, trotzdem aber lockere Vorgehensweise der Trainerin. Die theoretischen Teile wurden in Lehrgesprächen, zum Teil aber auch im Vortragstil gehalten.	Acht Tage auf drei Wochenenden verteilt. Sehr hohe didaktische Kompetenz. Durch den teilnehmerorientierten Unterrichtsstil entstand ein gutes Gruppenklima. Teilnehmer wurden dabei zunächst an Inhalte herangeführt, konnten dann aber zunehmend selbständiger arbeiten.
<b>QUALITÄT DER LEHRGANGORGANISATION</b>	<b>mittel</b>	<b>niedrig</b>	<b>hoch</b>	<b>mittel</b>	<b>hoch</b>
<b>Lernumfeld und Lernbedingungen</b>	<b>hoch</b>	<b>hoch</b>	<b>hoch</b>	<b>hoch</b>	<b>hoch</b>
<b>Servicequalität</b>	<b>niedrig</b>	<b>niedrig</b>	<b>niedrig</b>	<b>niedrig</b>	<b>mittel</b>
<b>QUALITÄT DER PRINT-/WEBINFOS</b>	<b>niedrig <sup>7)</sup></b>	<b>hoch</b>	<b>niedrig</b>	<b>niedrig</b>	<b>niedrig</b>
<b>Printinfos</b>	<b>keine Angaben</b>	<b>hoch</b>	<b>mittel</b>	<b>niedrig</b>	<b>mittel</b>
<b>Webinfos</b>	<b>niedrig</b>	<b>hoch</b>	<b>niedrig</b>	<b>hoch</b>	<b>niedrig</b>
<b>QUALITÄT DER VERTRAGSBEDINGUNGEN</b>	<b>mittel</b>	<b>niedrig</b>	<b>hoch <sup>8)</sup></b>	<b>niedrig</b>	<b>hoch <sup>8)</sup></b>

Weiterbildung zum Aerobic-Trainer

Anbieter	Fitness Point Academy	IFAA - Internationale Fitness & Aerobic Akademie	Medical Move	More to Move on	Safs & Beta
Geprüfter Lehrgang	Basic-Certificate-Ausbildung zum sportmedizinischen Aerobic-/Gymnastik-Trainer	Aerobic & Step B-Lizenz	Medical Move Trainer (Basis-Lizenz) <sup>2)</sup>	Aerobic Trainer B-Diplom	Aerobic Basic Diplom
Kosten (inkl. Prüfgebühren und Mehrwertsteuer in Euro ca.)	811	1322	877 <sup>4)</sup>	904	1340 <sup>5)</sup>
Vorgesehene Teilnehmerzahl	10 - 32	5 - ca. 15	3 - 7	5 - 10	3 - 20
Bundesländer, in denen der Lehrgang angeboten wird	Baden-Württemberg	Baden-Württemberg, Bayern, Berlin, Brandenburg, Hamburg, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz	Berlin	Bayern	Baden-Württemberg, Bayern, Berlin, Hamburg, Hessen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Sachsen, Thüringen
Mindestvoraussetzungen	praktische Aerobic-Erfahrungen	Belegung eines Basiskurses <sup>6)</sup> ; praktische Aerobic-Erfahrung; aktueller 1-Hilfe-Schein	Unterrichtserfahrung im Aerobic- und/oder Kursbereich	Belegung eines Basiskurses <sup>6)</sup> ; praktische Aerobic-Erfahrung; aktueller 1-Hilfe-Schein	Belegung eines Basiskurses <sup>6)</sup>
Prüfleistungen	keine Prüfung	schriftliche und praktische Prüfung	schriftliche und praktische Prüfung; Lehrprobe	schriftliche und praktische Prüfung	schriftliche und praktische Prüfung
Abschlussbezeichnung	kein Abschluss; Aushändigung eines Teilnahmezertifikates	Aerobic & Step B-Lizenz	medizinisch geprüfter Medical Move Trainer	AerobicTrainer B-Diplom	Aerobic Basic Diplom
Inhalt	Schwerpunkte: vor allem medizinisches und trainingswissenschaftliches Wissen, aber auch Cueing und Choreographie. Typische Aufgaben von Aerobictrainern (z.B. Umgang mit Teilnehmern, Positionierung vor der Gruppe) könnten dafür stärker angesprochen werden. Bezüge zwischen Theoriewissen und praktischem Training konnten nur teilweise hergestellt werden.	Zu Beginn eher allgemeine Herangehensweise, im weiteren Verlauf dann zunehmende Spezialisierung mit den Schwerpunkten Choreographie, Cueing, Bewegungsapparat und Musiklehre. Insgesamt breites Spektrum mit integrierten Stepblöcken. Sportlich niveauvoll, allerdings hätte die Übungsauswahl insgesamt etwas abwechslungsreicher sein können.	Medical Move beschreibt ein eigenes Konzept mit einem stark gesundheitsorientierten Charakter. Entsprechend dominierten als Themen Anatomie und Trainingslehre, während aerobicspezifische Inhalte eher in den Hintergrund rückten. Durch die kurze Unterrichtszeit konnten die Themen allerdings nur oberflächlich behandelt werden. Geräteelemente (Steps, Tubes, Kurzhanteln etc.) sind nicht vorgesehen.	Breites Spektrum bei sehr hoher fachlicher Qualität. Hohe Intensität vor allem bei sportwissenschaftlichen und medizinischen Inhalten. Das Thema Musiklehre wurde dagegen nur knapp behandelt. Aerobicübungen sehr abwechslungsreich und mit starkem berufspraktischen Bezug.	Schwerpunkte: Anatomie, Physiologie, Trainingslehre, mixed impact, Warm up, Kräftigungsübungen, Choreographie. Geräteelemente (Steps, Tubes, Kurzhanteln etc.) sind nicht vorgesehen. Erfreulich: Das erworbene Wissen wurde im besonders hohen Maß sportlich umgesetzt. Sportliche Übungen waren stets dem Leistungsvermögen der Teilnehmer angemessen und wurden regelmäßig reflektiert.
Lehrgangsdurchführung	Sechs Tage auf vier Wochenenden verteilt. An den einzelnen Tagen nahmen auch Teilnehmer anderer Fitness- und Aerobicbildungen teil. Ungeregelte Kurszeiten vor allem am Tagessende. Aufteilung in erst drei Theorie-, dann drei Praxistage. Im Theorieteil überwog Frontalunterricht mit langen Monologen und geringer Teilnehmerorientierung. Im Praxisteil offener, motivierender Unterrichtsstil. Zunehmende Selbstständigkeit der Teilnehmer bei den Übungen.	Dreizehn Tage auf fünf Wochenenden verteilt. Zumeist eher praxisorientiert, wobei das aerobicspezifische Wissen gut integriert werden konnte. Effektive Vermittlung der Lerninhalte durch ständiges Feedback und hohem Anwendungsbezug. Medizinische Inhalte wurden dagegen an einem Wochenende im Block und sehr frontal im Vortragsstil vermittelt. Dies wurde als eher langatmig und ermüdend empfunden.	Zweieinhalbtägiger Blockkurs, in dem auf einen Theorieabend zwei Praxistage folgten. Offene, teilnehmerorientierte Herangehensweise, aber durchgehend auf das Medical Move-Konzept ausgerichtet. Gut: Es wurde mit einer Videoanalyse gearbeitet. Die Musikauswahl hätte dagegen abwechslungsreicher sein können. Gemessen am Stoffumfang war der Lehrgang zu kurz.	Fünftägiger Blockkurs + je ein "Reviewday" und Prüfungstag. Ausgewogene Mischung aus theoretischem Unterricht und sportlichen Abschnitten, aber einige didaktische Schwächen: geringe frontaler Unterrichtsstil, auf Fragen der Teilnehmer wurde nicht immer ausreichend eingegangen. Kein Medieneinsatz zur Veranschaulichung. Positiv allerdings: Es wurde mit einer Videoanalyse gearbeitet.	Siebtätägiger Blockkurs. Ständiger Wechsel zwischen Unterricht und sportlichen Abschnitten, wobei die einzelnen Einheiten gegenseitig aufeinander aufbauen. Angenehme Länge der einzelnen Abschnitte. Die Kurstage begannen meist mit einer Zusammenfassung des Vortages. Professionelle und sehr zielorientierte Herangehensweise der Trainerin.
<b>QUALITÄT DER LEHRGANGORGANISATION</b>	<b>hoch</b>	<b>niedrig</b>	<b>mittel</b>	<b>niedrig</b>	<b>niedrig</b>
<b>Lernumfeld und Lernbedingungen</b>	<b>hoch</b>	<b>mittel</b>	<b>mittel</b>	<b>mittel</b>	<b>mittel</b>
<b>Servicequalität</b>	<b>niedrig</b>	<b>niedrig</b>	<b>mittel</b>	<b>niedrig</b>	<b>niedrig</b>
<b>QUALITÄT DER PRINT-/WEBINFOS</b>	<b>mittel</b>	<b>hoch</b>	<b>niedrig</b>	<b>mittel</b> <sup>7)</sup>	<b>hoch</b>
<b>Printinfos</b>	<b>hoch</b>	<b>hoch</b>	<b>niedrig</b>	<b>keine Angaben</b>	<b>hoch</b>
<b>Webinfos</b>	<b>mittel</b>	<b>hoch</b>	<b>niedrig</b>	<b>mittel</b>	<b>hoch</b>
<b>QUALITÄT DER VERTRAGSBEDINGUNGEN</b>	<b>niedrig</b>	<b>niedrig</b>	<b>niedrig</b>	<b>niedrig</b>	<b>niedrig</b>

1) Das Bildungswerk gehört zur DTB-Akademie. Der Kurs wird von verschiedenen Mitgliedern DTB-Akademie angeboten. 2) Das Kurskonzept wurde inzwischen überarbeitet. Der Kurs wird nun zu veränderten Preisen in zwei Schwierigkeitsstufen angeboten. 3) Mitglieder: 330. Nicht im Preis enthalten sind die Prüfkosten, da die Prüfung nicht im Rahmen des Moduls 2, sondern im Modul 3 absolviert wird. Die Kosten für die Prüfung betragen dabei 130 Euro für Nichtmitglieder und 80 Euro für Mitglieder. 4) Im Preis enthalten: Angebot einer dreimonatigen Traineezeit. 5) Nicht im Preis enthalten sind die Prüfkosten in Höhe von 133,40 Euro. Die zweitägige Prüfung findet nach der Ausbildung an einem gesonderten Termin statt 6) Adäquate Basislehrgänge anderer Anbieter werden anerkannt. 7) Zum Zeitpunkt der Prüfung lagen kein Printinformationsmaterial vor. Bewertet wurden nur die über Internet abrufbaren Informationen. 8) keine AGB vorhanden; es gilt das BGB.

**ASP – Aerobicschool**

Point 7–9  
93128 Regenstauf  
Tel. 09402 / 9123  
info@aerobicschool.de  
www.aerobicschool.de

**Bildungswerk des Verbandes  
für Turnen und Freizeit**

Schäferkampsallee 1  
20357 Hamburg  
Tel. 040 / 41 908 – 233 u. 236  
daniels@vtf-hamburg.de  
www.vtf-hamburg.de

**Butera Aerobic und Fitness School**

Seestr. 17  
72658 Bempflingen  
Tel. 07123 / 42 600  
enzobutera@t-online.de  
www.butera-aerobicschool.de

**DEHAG-Academy**

Hermann-Seger-Str. 18–20  
50226 Frechen  
Tel. 02234 / 27 693  
info@dehag.de  
www.dehag.de

**Euro Education**

Henkelstr. 22  
85354 Freising  
Tel. 08161 / 49 69 41  
euro-education@t-online.de  
www.euro-education.de

**Fitness Point Academy**

Lortzingstr. 6  
88339 Bad Waldsee  
Tel. 07524 / 40 49 15  
info@fitnesspoint.com  
www.fitnesspoint-academy.de

**Internationale Fitness und Aero-  
bic Akademie – IFAA**

Essenerstr. 12  
68723 Schwetzingen  
Tel. 06202 / 27 51–0  
ifaa@ifaa.de  
www.ifaa.de

**Medical Move**

Kleinmachnower Weg 9–11  
14165 Berlin  
Tel. 030 / 818 30 77  
anja.blaku@medicalmove.de  
www.medicalmove.de

**MORE TO MOVE ON –  
sports consulting -**

Franz-Wolter-Str. 38  
81925 München  
Tel. 089 / 93 94 07 94  
moretomoveon@yahoo.de  
www.moretomoveon.de

**SAFS & BETA**

Johanna-Kirchner-Str. 2a  
65239 Hochheim  
Tel. 06146 / 60 66 0  
info@safs-beta.de  
www.safs-beta.de