



universität  
wien

# DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

Curriculumsentwicklung für Gruppenfitnesstrainer

Ein Beitrag zur Professionalisierung der Qualifizierung

Verfasserin

Alexandra Kopp

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Philosophie (Mag. phil.)

Wien, im Februar 2009

Studienkennzahl lt. Studienblatt:  
Studienrichtung lt. Studienblatt:  
Betreuer:

A 297  
Diplomstudium Pädagogik  
Univ.-Prof. Dr. Stefan Hopmann



## **KURZZUSAMMENFASSUNG**

Derzeit gibt es in Österreich keine gesetzlichen Bestimmungen für eine Ausbildung von Gruppenfitnesstrainern. Demnach sind die angebotenen Ausbildungen äußerst unterschiedlich, sowohl die Schwerpunktsetzung als auch das Niveau betreffend. In den meisten Ausbildungen haben pädagogische Erkenntnisse aus der Erwachsenenbildung keinen hohen Stellenwert. Um eine Harmonisierung der Ausbildungssituation zu ermöglichen, wurde in der vorliegenden Arbeit ein Ausbildungscurriculum für Gruppenfitnesstrainer entwickelt. Die Entwicklung basiert auf der allgemeinen Struktur eines Curriculumsprozesses nach Hameyer (1983, S. 58-60), wobei Erkenntnisse aus der Erwachsenenbildung und Berufspädagogik berücksichtigt wurden, um eine maximale Kompetenzgenese in der Ausbildung zu erzielen. Die Formulierung der konkreten Lernziele orientiert sich am Standard der „European Health and Fitness Association“ (EHFA) und berücksichtigt die Anforderungen an einen Gruppenfitnesstrainer im Berufsvollzug. Das Ziel des vorliegenden Ausbildungscurriculums liegt in einer direkten Umsetzung.



## ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

AC	Ausbildungscurriculum
AD	Ausdauer
BAFL	Bundesanstalt für Leibeserziehung
DTB	Deutscher Turner Bund
EU	Europäische Union
EHFA	European Health and Fitness Association
FP	Fachpraktisch
FT	Fachtheoretisch
LZ	Lernziel

Für die Zitierung wird die Autor-Jahr-Zitierweise, auch Harvard-Zitat genannt, verwendet. Das Literaturverzeichnis folgt der Norm für Literaturzitate ISO 960. Die Fußnoten wurden gemäß DIN 5008 mit arabischen Ziffern über alle Seiten hinweg fortlaufend nummeriert.

Um den Lesefluss nicht zu stören wurde in der folgenden Arbeit bei Berufsbezeichnungen auf geschlechtsspezifische Unterscheidungen verzichtet und die gebräuchlichere maskuline Form gewählt, die für Personen beiderlei Geschlechts gleichermaßen gilt.



# INHALTSVERZEICHNIS

	<b>VORWORT</b>	<b>9</b>
<b>1</b>	<b>EINLEITUNG</b>	<b>11</b>
<b>2</b>	<b>BERUFSBESCHREIBUNG FÜR GRUPPENFITNESSTRAINER</b>	<b>15</b>
2.1	Begriffsklärung	15
2.2	Ausbildungswege und Zugangsvoraussetzungen	17
2.3	Tätigkeiten und Berufsprofil	19
2.4	Arbeitsfelder	21
<b>3</b>	<b>DIE „EUROPEAN HEALTH AND FITNESS ASSOCIATION“ (EHFA)</b>	<b>23</b>
3.1	Allgemeine Aufgaben und Ziele der EHFA	23
3.2	Learning Outcomes for Basic Level Instructors	23
<b>4</b>	<b>KOMPETENZEN</b>	<b>25</b>
4.1	Definition	25
4.2	Aneignung von Kompetenzen	25
4.2.1	Kompetenzaneignung durch Sozialisation	26
4.2.2	Kompetenzaneignung durch formales Lernen	26
4.2.3	Kompetenzaneignung durch nicht-formales Lernen	26
4.2.4	Kompetenzaneignung durch informelles Lernen	26
4.2.5	Kompetenzaneignung durch Lernen „en passant“ (implizites Lernen)	27
4.2.6	Kompetenzen und Curriculum	27
4.3	Kompetenzerwerb im Ausbildungscurriculum (AC) für Gruppenfitnesstrainer	28
4.3.1	Motorisches Lernen im Rahmen des AC für Gruppenfitnesstrainer	29
4.3.2	Das Lernen Erwachsener im AC für Gruppenfitnesstrainer	31
4.4	Zusammenfassung	32
<b>5</b>	<b>CURRICULUM ALLGEMEIN</b>	<b>35</b>
5.1	Was ist ein Curriculum	35

5.2	Wie entstehen Curricula?	35
5.3	Curriculumsentwicklung nach Hameyer	36
5.3.1	Curriculum als Prozess	37
5.3.2	Curriculum als Medium	38
5.4	Curriculumkonferenz nach Frey	40
5.5	Bezug zum Curriculum für Gruppenfitnesstrainer	41
<b>6</b>	<b>CURRICULUMSENTWICKLUNG</b>	<b>45</b>
6.1	Das Berufs Anforderungsprofil	45
6.1.1	Berufsspezifische Wissensprofil	45
6.1.2	Berufsspezifisches Eigenschaftenanforderungsprofil	48
6.1.3	Berufsspezifisches Fähigkeitenprofil	50
6.1.4	Berufsspezifische körperliche Eignungsvoraussetzungen	53
6.2	Curriculare Präliminarien	54
6.2.1	Leitideen	55
6.2.2	Leitziel	55
6.2.3	Didaktisch-methodische Grundsätze	56
6.3	Studentafel	58
6.4	Prüfungsordnung	59
6.5	Didaktische Lernorte	61
6.5.1	Turnsaal	61
6.5.2	Seminarraum	61
6.6	Lernzielsequenz nach den Lernzielvorgaben der EHFA	61
6.6.1	Ausbildungsabschnitt 1: Grundlagenwissen	63
6.6.2	Ausbildungsabschnitt 2: Gruppenfitnessstraining mit Musik	77
<b>7</b>	<b>ZUSAMMENFASSUNG</b>	<b>89</b>
<b>8</b>	<b>ANHANG</b>	<b>91</b>
<b>9</b>	<b>LITERATURVERZEICHNIS</b>	<b>95</b>

## VORWORT

Durch meine langjährige Tätigkeit als Kursleiterin für Gruppenfitnessseinheiten habe ich verschiedenste Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten in dieser Branche kennengelernt. Schon zu Beginn meiner Ausbildung zum Gruppenfitnesstrainer war ich mit großen Unterschieden, sowohl die Ausbildungsqualität als auch den Preis betreffend, konfrontiert. Als Laie ist es besonders schwer, eine Auswahl zu treffen, die die bestmögliche Ausbildung zu einem möglichst niedrigem Preis garantiert.

Im Rahmen meiner Tätigkeit als sportlicher Leiter in einem Fitnessstudio, wurde ich immer wieder mit diversen Abschlusszeugnissen und Zertifikaten von Trainern konfrontiert, deren Qualifikation ich dennoch, aufgrund der variierenden Ausbildungsinhalte der einzelnen Ausbildungsinstitutionen, nicht einschätzen konnte. Ebenso kam es vor, dass trotz vergleichbarer Zensuren die Qualifikation der Trainer höchst unterschiedlich ausfiel.

Später, als ich selbst begann Ausbildungs- und Weiterbildungsworkshops zu organisieren und anzubieten, wurden die Qualitätsunterschiede der einzelnen Grundausbildungen wieder relevant. Als Kursleiter ist man in dieser Situation stark gefordert – nichts ist so anstrengend, wie Teilnehmer mit unterschiedlichen Wissensbeständen innerhalb eines Workshops zu unterrichten, und sie im Laufe des Workshops zum selben Wissensstand zu führen.

Zusätzlich zu diesen Unzulänglichkeiten in der Ausbildung von Gruppenfitnesstrainern kam in letzter Zeit noch eine weitere Herausforderung für den Gruppenfitnesstrainer hinzu. Diese entstand durch eine deutliche Zunahme der leistungseingeschränkten Kursteilnehmer, wie beispielsweise Kursteilnehmer mit Bandscheibenvorfällen, Kniegelenks- oder Schulterproblemen. Somit ist eine neue Ausrichtung der Grundausbildung notwendig: Nach wie vor ist ein animierender, motivierender Trainer notwendig, um den Kursteilnehmer zur Gruppenfitness zu bewegen. Zusätzlich muss der Trainer über genügend Grundlagenwissen verfügen, damit er Stundeninhalte an die Teilnehmer mit besonderen Bedürfnissen anpassen kann.

All dies bestärkte mich in meinem Wunsch, eine einheitliche Ausbildung zu entwerfen, die den aktuellen Anforderungen an einen Gruppenfitnesstrainer im Berufsvollzug gerecht wird.

Mit der hier vorliegenden Arbeit wurde ein erster Versuch in diese Richtung unternommen. Die Formulierung der Lernziele gewährleistet eine umfassende Grundausbildung, die sowohl das grundlegende Theoriewissen des Trainers sicherstellt, als auch die notwendigen animatorischen Fähigkeiten eines Trainers fördert.

Es ist mir ein großes Anliegen, mit der Erstellung dieser Arbeit eine Vorlage und Anregung für Ausbildungsanbieter vorzulegen, nach der diese eine eigene Ausbildung gestalten oder überarbeiten können. Zusätzlich möchte ich berufsfremden Personen einen kleinen Einblick in das große und spannende Aufgabengebiet bieten, welches ein Gruppenfitnesstrainer abdecken sollte.

# 1 EINLEITUNG

Der Fitness- und Breitensport hat in den letzten zehn Jahren einen rasanten Aufschwung erfahren. Sport- und Fitnessstudios mit ihrem vielfältigen Angebot erleben einen ungeahnten kommerziellen Boom. Der Trend geht in Richtung eines neuen Gesundheitsbewusstseins. Dies zeigt sich vor Allem im Angebot der Fitness- und Sportstudios, die nun vermehrt sogenannte Gesundheitssportkurse, wie beispielsweise Funktionsgymnastik, Rückengymnastik, Yoga oder Pilates anbieten. Was aber geschieht, wenn der sogenannte Gesundheits- und Breitensport genau das Gegenteil des angestrebten Zieles bewirkt? Wenn durch kaum oder schlecht ausgebildete Trainer, Gruppenfitnesseinheiten körperliche Beschwerden auslösen anstatt ihnen vorzubeugen. Ein Beispiel hierfür findet sich im großen Laufboom der letzten Jahre. Laufen wurde als die Sportart für Jedermann propagiert – „einfach loslaufen“ war die Devise. Dass dies für die meisten Menschen eben nicht so einfach ist, zeigt sich erst jetzt: Sportmediziner und Sportwissenschaftler berichten gleichermaßen von gehäuften orthopädischen Problemen der laufenden Bevölkerung die im Zusammenhang mit ungeeigneter Lauftechnik bzw. ungeeigneten Schuhen auftreten (vgl. [http://213.198.4.68/sport/ratgeber\\_abrolltechnik](http://213.198.4.68/sport/ratgeber_abrolltechnik), vom 6.4.2009).

Um einer derartigen Entwicklung im Fitnesssport vorzubeugen, scheint es daher naheliegend, an der Ausbildung der Trainer anzusetzen. Dennoch gibt es in Österreich nach wie vor keine gesetzlichen Bestimmungen, welche die Ausbildung von Gruppenfitnesstrainern regeln. Verschiedene Institutionen bilden nach eigenem Gutdünken zu „Aerobic-Instruktor“, „Aerobic-Lehrwart“, „Fitness-Lehrwart“, „Aerobic-Trainer“, „Groupfitness-Trainer“ oder „Groupfitness-Instructor“ aus. So verschieden wie die zu erwerbenden Titel sind auch die jeweiligen Ausbildungsinhalte der Ausbildungsinstitutionen.

Diese Situation stellt für Arbeitgeber, Ausbildungsnehmer und Kunden von Gruppenfitnesstrainern gleichermaßen eine unbefriedigende Situation dar. Für Ausbildungsnehmer und Arbeitgeber ist es äußerst schwierig, Ausbildungen oder Abschlüsse miteinander zu vergleichen. Kunden von Gruppenfitnesstrainern wiederum tragen das Risiko, durch unsachgemäßes Training der Gesundheit eher zu schaden, als diese durch ein sachgemäßes Training zu fördern.

Die European Health and Fitness Organisation (EHFA) hat diese Defizite erkannt und versucht dagegen vorzugehen. Im Jahr 2001 startete sie ein Projekt mit dem ehrgeizigen Ziel einheitliche Ausbildungsstandards im europäischen Gesundheits- und Fitnesssektors festzusetzen. Im Jahre 2005 veröffentlichte die EHFA erstmals Kompetenzkataloge für Gruppenfitnesstrainer („Learning Outcomes for Basic Level Instructor“ und „Learning Outcomes for Advanced Level Instructor“; vgl. <http://tinyurl.com/ehfa-kompetenzkatalog> vom 6.4.2009). Auf diese Weise sollte es Ausbildungsinstitutionen ermöglicht werden, ihre Ausbildungskonzepte mit den Lernzielkatalogen der EHFA zu vergleichen und an die Standards der EHFA anzugleichen. Dies würde zu einheitlichen Standards in der Ausbildung führen.

In der vorliegenden Arbeit wurde ein Ausbildungscurriculum für Gruppenfitnesstrainer auf Basis des Kompetenzkataloges der EHFA entwickelt. Dieses Curriculum wurde so erstellt, dass es von Ausbildungsinstitutionen direkt angewandt werden kann. Es ist auch möglich, bereits bestehende Ausbildungskonzepte an das Curriculum anzupassen. Zur Erstellung des Curriculums wurden die „Learning Outcomes for Basic Level Instructors“ aus dem Kompetenzkatalog der EHFA in Lernziele umformuliert und einzelnen Unterrichtsfächern zugeordnet. In weiterer Folge wurden – im Vergleich mit anderen Ausbildungskonzepten und auf Basis einschlägiger Literatur – den einzelnen Unterrichtsfächern Unterrichtseinheiten zugeordnet, in denen die Vermittlung der vorgegebenen Lernziele stattfindet. Bei der Gestaltung der Rahmenbedingungen der Ausbildung wurde beachtet, dass es sich bei den Auszubildenden in der Regel um bereits im Berufsleben stehende, erwachsene Personen handelt.

Im **zweiten Kapitel** dieser Arbeit erfolgt zunächst eine Begriffsklärung der einzelnen Ausbildungstitel. Es werden Gründe erläutert, weshalb in der vorliegenden Arbeit die Bezeichnung „Gruppenfitnesstrainer“ als Ausbildungstitel gewählt wurde. In dem Zusammenhang erfolgt noch ein Blick auf Deutschland, wo eine einheitliche Namensgebung der Grundausbildung bereits vorliegt. Es wird auch die derzeitige Ausbildungssituation in Österreich und in Deutschland geschildert. Zusätzlich werden die Kompetenzen von Gruppenfitnesstrainern, sowie deren Einsatz- und Tätigkeitsbereich definiert.

Im **dritten Kapitel** wird die EHFA mit ihren Aufgaben und Zielen vorgestellt. Weiters wird die Publikation der EHFA „Learning Outcomes for Basic Instructors“ mit deren Vor- und Nachteilen diskutiert.

Das **vierte Kapitel** behandelt den Begriff und die Aneignung von Kompetenzen. Weiters wird erläutert, wie der Kompetenzerwerb im Kontext der vorgestellten Ausbildung zum Gruppenfitnesstrainer erfolgt.

Im **fünften** Kapitel werden die prinzipiellen Möglichkeiten einer Curriculumskonstruktion behandelt. Es wird die Struktur einer möglichen Curriculumsentwicklung beschrieben, wobei das Curriculum als Prozess und als Medium dargestellt wird (vgl. Hameyer, 1983 S. 58ff). Abschließend wird diese Struktur auf die Entwicklung des Curriculums für Gruppenfitnesstrainer bezogen.

Das **sechste Kapitel** widmet sich der eigentlichen Curriculumsentwicklung. Es werden Berufsanforderungsprofile, curriculare Präliminarien und ein Leitziel formuliert. Eine Stundentafel gibt einen Überblick über die in der Ausbildung zu unterrichtenden Unterrichtsfächer und deren Stundenanzahl in den einzelnen Ausbildungsabschnitten. Nach einer kurzen Vorstellung der Prüfungsordnung und der didaktischen Lernorte erfolgt die Entwicklung der Lernzielsequenz auf Basis der Lernzielvorgaben der EHFA.

Den Abschluss der Arbeit bildet ein Ausblick über eventuelle, weiterführende Maßnahmen, um die Qualität der Ausbildung auch in Zukunft zu gewährleisten.



## 2 BERUFSBESCHREIBUNG FÜR GRUPPENFITNESSTRAINER

### 2.1 Begriffsklärung

Als Gruppenfitnesstrainer werden Personen bezeichnet, die eine Gruppe bei einer fitness-sportlichen Aktivität anleiten. Werden fitnesssportliche Aktivitäten unter Anleitung eines Trainers in einer Gruppe durchgeführt, so bezeichnet man diese auch als Gruppenfitnessseinheit. Typische Gruppenfitnessseinheiten sind beispielsweise Aerobic, Step-Aerobic oder Kräftigungseinheiten.

Für die vorliegende Arbeit wurde die Berufsbezeichnung „Gruppenfitnesstrainer“ gewählt. Dies hat zwei Gründe: 1) um bereits in der Berufsbezeichnung auf die Tätigkeiten des Gruppenfitnesstrainers hinzuweisen, und 2) um sich von bereits bestehenden Ausbildungstiteln und Ausbildungsbezeichnungen zu distanzieren. Um als Gruppenfitnesstrainer am Arbeitsmarkt bestehen zu können ist es unbedingt notwendig, mehr als nur eine bestimmte Gruppenfitnessaktivität unterrichten zu können. Es wird vorausgesetzt, dass ein Gruppenfitnesstrainer Aerobic, Step-Aerobic und Kräftigungsstunden unterrichten kann. Somit sind die in Österreich gängigen Berufsbezeichnungen „Aerobic-Instructor“, „Aerobic-Lehrwart“, „Aerobic-Trainer“ irreführend, da Aerobic nur eine einzige Sportart im großen Gesamtbereich der Gruppenfitness darstellt. Nichts desto trotz halten sich diese Berufsbezeichnungen in Österreich hartnäckig, wie in Stellenausschreibungen oder auch bei Ausbildungsprogrammen zu sehen ist (vgl. [http://www.pax-aerobic.at/aerobic\\_instruktor.html](http://www.pax-aerobic.at/aerobic_instruktor.html) vom 12.8.2009).

Die EHFA spricht in ihren Publikationen vom „Instructor“, wenn es sich um die Person des Gruppenfitnesstrainers handelt, und vom „fitness instructing“ sobald es um das Anleiten bei einer Fitnessaktivität geht. Wobei darauf hinzuweisen ist, dass im angloamerikanischen Raum seit jeher vom „Group Fitness Instructor“ gesprochen wird, sobald es sich um das Anleiten zu einer anderen Gruppenfitnessseinheit als Aerobic handelt (vgl. [http://www.acefitness.org/getcertified/certification\\_gfi.aspx](http://www.acefitness.org/getcertified/certification_gfi.aspx), vom 12.8.2009).

In Deutschland gestaltet sich die Ausbildungs- und Berufsbezeichnungssituation ähnlich zu Österreich: Es gibt auch hier keine einheitlichen Ausbildungsrichtlinien oder gesetzlich

verankerte Berufsbezeichnungen. Allerdings hat der Deutsche Turner Bund (DTB) einen Standard gesetzt, der von den verschiedenen privaten Ausbildnern übernommen wurde. Somit wurde zumindest die Ausbildungsbezeichnung (auf freiwilliger Basis) als „B-Lizenz für GroupFitness“ vereinheitlicht. Diese sogenannte „B-Lizenz“ hat sich als Standardanforderung für Gruppenfitnesstrainer etabliert und wird bei einschlägigen Anstellungen vorausgesetzt (vgl. beispielsweise <http://www.instructors-united.com/jobs.php>, vom 12.8.2009)

Der DTB hat eine lange Tradition in der Trainerausbildung. Für die verschiedenen Sportarten die im DTB organisiert sind, gibt es eine mehrstufige Trainerausbildung (vgl. <http://www.dtb-online.de/cms/content.php?navId=974>, vom 12.8.2009): Die unterste Stufe bildet die C-Lizenz, bekannt unter dem Namen „Übungsleiter-Lizenz“. Die zweite Ausbildungsstufe im Ausbildungskonzept des DTB bildet die B-Lizenz. Um eine B-Lizenz in einer Sportart zu erwerben ist eine zuvor erworbene C-Lizenz nicht notwendig. Um allerdings die höchstmögliche Trainer-Qualifikation in einer Sportart zu erreichen, die sogenannte A-Lizenz, ist eine vorangegangene B-Lizenz-Ausbildung unerlässlich. Dieses Lizenzsystem hat sich in den verschiedenen, im DTB organisierten Sportarten bewährt. Dementsprechend gab es im Bereich des Gruppenfitness auch die Ausbildung zur „B-Lizenz für Aerobic“. Vor einigen Jahren hat der DTB auf das veränderte Anforderungsprofil der Trainer reagiert und die Ausbildungsbezeichnung in „GroupFitness“ umbenannt (vgl. <http://www.dtb-akademie.de/cms/content.php?navId=292>, vom 12.8.2009). Somit wird eine Ausbildung im Bereich „GroupFitness“ mit der „B-Lizenz für GroupFitness“ abgeschlossen.

Natürlich variieren auch in Deutschland die Inhalte, die Preise und die Dauer der Ausbildungen, ebenso ist die Qualität der Ausbildung auch immer von den Ausbildnern abhängig. Durch die Vergabe von Lizenzen, wie dies durch den DTB und die verschiedenen privaten Ausbilder geschieht, sind die Trainer verpflichtet, sich weiterzubilden, andernfalls verfällt die Lizenz. Dadurch entsteht ein Anreiz die Qualität der Ausbildung auf einem hohen Niveau zu halten. In Österreich besteht keine Verpflichtung zur Weiterbildung.

Eine eindeutige und einheitliche Berufsbezeichnung sowie eine Definition der Ausbildungsziele ist wünschenswert, besonders im Hinblick auf die internationale Verwertbarkeit des Abschlusszeugnisses. Nutznießer eines verpflichtenden Ausbildungscurriculum wären vor allem die angehenden Gruppenfitnesstrainer, da durch das Curriculum erstmals ein direkter Preis-Leistungsvergleich der einzelnen Ausbildungsanbieter möglich wäre. Da die Ausbildungsinhalte zwingend vorgeschrieben wären, würden sich Mindeststandards etablie-

ren. Dies wäre vergleichbar mit der Situation an Volksschulen, in denen durch Lehrpläne Mindeststandards eingehalten werden. Auch Arbeitgeber (Fitness- und Sportstudios, Vereine, Volkshochschulen, etc.) würden die Einführung eines Ausbildungscurriculums begrüßen, da dadurch erstmals ein Vergleich der Abschlusszeugnisse möglich wäre. Derzeit wird dies durch die unterschiedlichen Ausbildungsbezeichnungen, Prüfungsfächerbezeichnungen und Zeugnisgestaltungen erschwert (vgl. Anhang). Weiters könnte ein Betrieb, der nach Ausbildungscurriculum ausgebildete Trainer und Instrukturen beschäftigt, damit werben. Ein Beispiel für die Durchführung einer derartigen Kampagne findet sich in der Steiermark: Hier wurde im Jahre 2000 das „Gesundheitsgütesiegel für Fitnessbetriebe“ eingeführt (vgl. [http://www2.wkstmk.at/wko.at/stwi/stwi\\_archiv/stwi37\\_2004/stwi37\\_2004.pdf](http://www2.wkstmk.at/wko.at/stwi/stwi_archiv/stwi37_2004/stwi37_2004.pdf), S. 16, vom 12.8.2009), das Betriebe auszeichnet, die vorwiegend einschlägig ausgebildetes Personal beschäftigen. Voraussetzung für die Verleihung des Gütesiegels ist eine Prüfung durch eine unabhängige Kommission. Eine derartige Auszeichnung bringt langfristig betrachtet, sowohl dem Betrieb als auch den Gruppenfitnesstrainern einen Wettbewerbsvorteil ein.

Die privaten Ausbildungsanbieter sind an der Entwicklung eines verpflichtenden Ausbildungscurriculum naturgemäß nicht sonderlich interessiert – für sie entstünden durch die verpflichtende Umsetzung Mehrkosten. Außerdem würde ein wichtiger Marktvorteil der privaten Anbieter verloren gehen: Aufgrund definierter Lehrpläne wäre es nicht möglich rasch auf Veränderungen der Fitnesstrends zu reagieren. Ein Ausbildungscurriculum auf Basis einer Empfehlung könnte allerdings auf Zuspruch stoßen: so könnten auf freiwilliger Basis Inhalte des Curriculums in eine bereits bestehende Ausbildung integriert werden.

## **2.2 Ausbildungswege und Zugangsvoraussetzungen**

Um den Beruf des Gruppenfitnesstrainers zu erlernen, gibt es in Österreich zwei Möglichkeiten: eine Ausbildung bei einer privaten Ausbildungsinstitution oder eine Lehrwarteausbildung an der staatlichen Bundesanstalt für Leibeserziehung (BAFL). In beiden Fällen unterliegen die Ausbildungen keinen gesetzlichen Bestimmungen bezüglich der Ausbildungsinhalte, obwohl die zweit genannte Ausbildung an einer öffentlichen Schule stattfindet und mit einem staatlich anerkanntem Zeugnis abgeschlossen wird. Es existiert kein Ausbildungscurriculum, welches genau festlegen würde, was ein ausgebildeter Gruppenfitnesstrainer können muss und welche Inhalte in den Ausbildungen in welchem Ausmaß unterrichtet werden.

Genauso große Unterschiede gibt es bei den Zugangsvoraussetzungen zu den diversen Ausbildungen. An der BAFL gibt es eine Eignungsprüfung, die über die Aufnahme in den Ausbildungslehrgang entscheidet (vgl. <http://www.bafl.at/index.php?id=174>, vom 12.8.2009). Allerdings können diese Prüfungen sehr unterschiedlich ausfallen: Im Jahr 2000 war die Aerobic-Lehrwarteausbildung noch als ein Weiterbildungsmodul zur Fitness-Lehrwarteausbildung konzipiert. Um die Fitness-Lehrwarteausbildung beginnen zu dürfen, mussten die Ausbildungsbewerber eine Eignungsprüfung absolvieren. Diese Eignungsprüfung war eher allgemeiner Natur und es wurden lediglich grundlegende sportmotorische Fähigkeiten der Teilnehmer überprüft. Für die Aerobic-Lehrwarteausbildung war keine gesonderte Aufnahmeprüfung notwendig. Seit einigen Jahren wird an der BAFL in Linz die Aerobic-Lehrwarteausbildung als eigenständige Ausbildung gehalten und somit auch eine Eignungsprüfung durchgeführt. In dieser Eignungsprüfung werden ganz gezielt sportartspezifische und berufsimmanente Fertigkeiten und Fähigkeiten überprüft (vgl. [http://www.bspa.at/uploads/media/Lehrwart\\_Fit.pdf](http://www.bspa.at/uploads/media/Lehrwart_Fit.pdf), vom 12.8.2009)

Die meisten privaten Anbieter halten keine Eignungsprüfungen ab. Die PAX Kamaryt KEG, ein in Österreich sehr bekannter Anbieter von Aus- und Weiterbildungen im Bereich Gruppenfitness, hielt noch bis vor einigen Jahren Eignungsprüfungen ab. Mittlerweile ist aber auch dort eine Ausbildung ohne vorherige Eignungsprüfung möglich (vgl. [http://www.pax-aerobic.at/aerobic\\_instruktor.html](http://www.pax-aerobic.at/aerobic_instruktor.html), vom 12.8.2009).

In der hier vorliegenden Arbeit wurde bei der Konzipierung der Ausbildung für Gruppenfitnesstrainer bewusst auf eine Eignungsprüfung verzichtet um konkurrenzfähig zu den großen privaten Anbietern wie beispielsweise PAX Kamaryt KEG zu sein. Die privaten Anbieter verzichten auf die Eignungsprüfung aus wirtschaftlichen Interessen – Eignungsprüfungen limitieren die Anzahl der Personen, die tatsächlich am Ausbildungslehrgang teilnehmen dürfen. Dieser Verzicht kann sich auf die Auszubildenden negativ auswirken, da sie die Anforderungen die im späteren Berufsvollzug an sie gestellt werden, unter Umständen falsch einschätzen. Um die Auswirkung dieser Problematik zu reduzieren, wurde in der vorliegenden Arbeit ein Berufsanforderungsprofil entwickelt. Als Bestandteile dieses Berufsanforderungsprofils geben das berufsspezifische Wissensprofil, das Eigenschaftenanforderungsprofil, das Fähigkeitenprofil, sowie die Formulierung der körperlichen Eignungsvoraussetzungen einen Überblick der Anforderungen, die an Gruppenfitnesstrainer gestellt wer-

den. Diese Profile ermöglichen somit den Ausbildungsnehmern abzuschätzen, ob der Beruf des Gruppenfitnesstrainers tatsächlich für sie erstrebenswert ist.

## 2.3 Tätigkeiten und Berufsprofil

Nach Abschluss der Grundausbildung sollte der Gruppenfitnesstrainer in der Lage sein, Aerobic-Einheiten, Kräftigungseinheiten und Anfänger-Step-Aerobic-Einheiten zu unterrichten. Weitere Qualifikationen, die in Zusatzausbildungen (wie beispielsweise eine Yoga-Ausbildung, oder eine Ausbildung zum Nordic-Walking-Instruktor) erworben werden können, steigern naturgemäß die Einsatzfähigkeit des Trainers und somit dessen Marktwert. Gruppenfitnesstrainer sind für den Inhalt und die Durchführung der jeweiligen Gruppenfitnessseinheit selbst verantwortlich. Das bedeutet, dass der Gruppenfitnesstrainer je nach dem erwünschten Stundenprofil (Aerobic, Step-Aerobic oder Kräftigung) eigenständig: (a) zum Stundenprofil passende Übungen auswählt, oder Choreographien erstellt<sup>1</sup>, (b) eine den Teilnehmern und dem Stundenprofil angemessene Musik auswählt, (c) den Schwierigkeitsgrad spontan dem Können der Teilnehmer anpasst, (d) Choreographien oder Übungen mit den korrekten Methoden vermittelt und (f) für die Motivation der Teilnehmer vor, während und nach der Gruppenfitnessseinheit Sorge trägt (vgl. Slomka et al., 2002, S. 12-15).

Die Anforderungen an Gruppenfitnesstrainer im Berufsvollzug sind vielfältiger Natur: Einerseits benötigt der Gruppenfitnesstrainer Kompetenzen im fachlich-sportlichen Bereich, andererseits sind Organisationstalent, kommunikative Fähigkeiten und Konfliktmanagement für seinen beruflichen Vollzug unerlässlich. Slomka et al. haben sich mit den verschiedenen Rollenbildern, die ein Gruppenfitnesstrainer erfüllt, genauer auseinandergesetzt (vgl. Slomka et al., 2002, S. 13ff). Basierend auf ihren Überlegungen ergeben sich folgende Rollenbilder eines Gruppenfitnesstrainers:

- Der Gruppenfitnesstrainer tritt als Lehrer auf, wenn er während der Einheit fachliche Informationen vermittelt, wie beispielsweise Informationen über die gerade trainierten Muskelgruppen oder die Wirkungen des Trainings.
- Der Gruppenfitnesstrainer agiert als Schüler wenn er – autodidaktisch oder in Fortbildungsveranstaltungen – für seine eigene Weiterbildung sorgt und sein Wissen dem aktuellem Wissensstand anpasst.

---

<sup>1</sup> Choreographien werden dann erstellt, wenn es sich bei der Gruppenfitnessseinheit um eine Aerobic- oder Step-Aerobic-Einheit handelt.

- Der Gruppenfitnesstrainer tritt als Animator auf, da er während der Gruppenfittesseinheit die Freizeit seiner Teilnehmer gestaltet. Somit ist es unerlässlich, dass der Trainer Spaß am Sport und der Bewegung vermittelt. Ebenfalls dem Bereich Animation wird das Geben von „Feedback“ an die Teilnehmer zugerechnet. Dazu zählt Anspornen, Motivieren, Loben sowie die positive Formulierung von Verbesserungsmöglichkeiten.
- Der Gruppenfitnesstrainer agiert als sportliches Vorbild, da er für seine eigene, umfassende Fitness sorgt und durch sein Auftreten Freude an Sport und Bewegung vermittelt.
- Der Gruppenfitnesstrainer tritt als Dienstleister auf – sowohl dem Fitnessunternehmen als auch den Teilnehmern der Gruppenfittesseinheit gegenüber. Das Rollenbild des Dienstleisters zählt zur höchsten Priorität für Gruppenfitnesstrainer, da ohne diese Rolle im Berufsvollzug völlig auszufüllen, ein Verkörpern der anderen Rollenbilder nicht möglich ist (vgl. Kolakowitsch, 1997, S. 124ff). Wie bei allen Dienstleistungstätigkeiten gilt der Kunde als König. Für den Gruppenfitnesstrainer kommt erschwerend hinzu, dass pro Fittesseinheit bis zu 40 „Könige“ mit teils äußerst unterschiedlichen Wünschen bedient werden wollen. In den meisten Fitnessunternehmen gibt es daher Kursprogramme, in dem die Ziele der jeweiligen Einheiten sowie deren Schwierigkeitsgrade angegeben und somit für Trainer und Teilnehmer gleichermaßen ersichtlich sind. Es bleibt allerdings Aufgabe des Trainers, auf neue Teilnehmer besonders einzugehen und sie in die bereits bestehende Gruppe einzubinden. Auch die Stärkung des Gruppengefühls bleibt Aufgabe des Trainers. Es ist ebenso Aufgabe des Trainers auf das Einhalten einer bestimmten Etikette im Kursraum zu achten – jegliche Fertigkeiten im Feld des Konfliktmanagement sind dabei von Vorteil. (vgl. Slomka et al., 2002, S. 13ff)

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die Kompetenzen die ein Gruppenfitnesstrainer für seinen Berufsvollzug benötigt, äußerst vielfältiger Natur sind. Zu beachten ist dabei, dass es sich bei einigen Kompetenzen um kaum weiter entwickelbare Fähigkeiten handelt. Die Freude am Umgang mit Menschen, Kommunikationsfähigkeit oder Kreativität werden vorausgesetzt, da diese Fähigkeiten in der Kürze der verschiedenen Ausbildungen kaum vermittelt, und nur in beschränktem Maße gefördert und weiterentwickelt werden können.

## 2.4 Arbeitsfelder

In Österreich gibt es zwei prinzipielle Möglichkeiten der Berufsausübung für Gruppenfitnesstrainer: als Angestellter eines Fitnessunternehmens oder als selbstständiger Trainer. Dabei sind die Einsatzmöglichkeiten äußerst vielfältig: die Mehrzahl der Trainer arbeitet in Fitnessstudios, Vereinen oder an Volkshochschulen. Weitere Beschäftigungsmöglichkeiten finden sich auch an Universitätssportinstituten, Seniorenheimen, Schwimmbädern und Thermen, in Hotels und Urlaubclubs oder bei Reiseveranstaltern – also überall dort, wo Gruppen bei fitnesssportlichen Aktivitäten angeleitet werden können. Eine weitere Möglichkeit der Berufsausübung entsteht, wenn der Gruppenfitnesstrainer eigenständig Räumlichkeiten anmietet und dort Kurse anbietet. Für entsprechend begabte Gruppenfitnesstrainer erschließt sich ein weiteres Betätigungsfeld: Als Presenter<sup>2</sup> auf nationalen und internationalen Fitness-Conventions<sup>3</sup>, oder als Ausbilder bei entsprechenden Ausbildungsinstituten.

---

2 Als Presenter werden Gruppenfitnesstrainer bezeichnet, die auf sogenannten Conventions Gruppeneinheiten präsentieren.

3 Als Fitness-Conventions werden Veranstaltungen bezeichnet, bei denen national und international berühmte Gruppenfitnesstrainer Gruppeneinheiten für Trainerkollegen und sehr fortgeschrittene Teilnehmer abhalten.



### **3 DIE „EUROPEAN HEALTH AND FITNESS ASSOCIATION“ (EHFA)**

#### **3.1 Allgemeine Aufgaben und Ziele der EHFA**

1996 wurde das „European Network of Fitness Associations“ gegründet, aus dem im Jahr 2001 die „European Health and Fitness Association“ (EHFA) hervorging. Die EHFA hat ihren Sitz in Brüssel, wo sie die Interessen ihrer Mitglieder in der EU vertritt. Derzeit werden rund 6000 Fitness-, Freizeit- und Gesundheitscenter aus 22 verschiedenen Ländern durch die EHFA vertreten. Wobei prinzipiell jedes Fitness- und Sportstudio, jede Ausbildungsinstitution, als auch jeder Trainer der EHFA beitreten kann. Die EHFA bezeichnet sich als „non-for-profit organization“ und finanziert sich durch Spenden, Mitgliedsbeiträge und EU-Gelder (vgl. <http://www.ehfa.eu/> vom 6.4.2009).

Das Hauptziel der EHFA ist die Formulierung von EU-weiten Ausbildungsstandards. Diese formulierten Standards sollen den Ausbildungsstand im Fitness- und Gesundheitssektor heben. Ein weiteres Ziel der EHFA ist die Verbindung der Fitness- und Gesundheitsindustrie, um die Koordination in Belangen der Öffentlichkeitsarbeit und bei gemeinsamen Forschungsprojekten zu ermöglichen oder zu verbessern. Durch das Sammeln und Verbreiten von einschlägigen Informationen möchte die EHFA die europäische Fitnessindustrie besser dokumentieren. Zusätzlich soll die Weiterentwicklung und Forschung dieses Sektors angekurbelt werden. Begünstigt wird dies durch eine bessere Vernetzung der einzelnen Institute, Firmen, Vereine, Trainer und Wissenschaftler (vgl. <http://www.ehfa.eu/about-us.html> vom 6.4.2009 und <http://www.ehfa.eu/40.html> vom 6.4.2009).

#### **3.2 Learning Outcomes for Basic Level Instructors**

In der Publikation „Learning Outcomes for Basic Level Instructors“ (vgl. <http://tinyurl.com/ehfa-kompetenzkatalog> vom 6.4.2009) formuliert die EHFA Kompetenzen, die in einschlä-

gigen Ausbildungen zu Gruppenfitnesstrainern, Floor- oder Personaltrainern<sup>4</sup> zu erwerben sind. Dabei besteht die Publikation aus drei Teilen:

- Im ersten Teil werden grundlegende Kompetenzen angegeben, die für Arbeit eines Gruppenfitnesstrainers relevant sind. Dazu zählen Anatomiewissen oder diverse Aspekte der Trainingslehre.
- Im zweiten Teil behandelt die Publikation Kompetenzen im Bereich des „Basic Gym Instructing“, also notwendige Kompetenzen, um in einem Fitness- oder Sportstudio Kunden auf der Trainingsfläche zu betreuen.

Diese Kompetenzen werden in Österreich und in Deutschland im Berufsvollzug den Floor- und Personaltrainern zugeordnet. Da sich die vorliegende Arbeit nur mit dem Beruf des Gruppenfitnesstrainers beschäftigt, wurden jene Kompetenzen im Ausbildungscurriculum nicht berücksichtigt.

- Im dritten Teil werden jene Kompetenzen formuliert, die im Zusammenhang mit dem Gruppentraining zu Musik („Basic Exercise to Music Instructing“) vom Gruppenfitnesstrainer zu erwerben sind.

Es ist wesentlich, dass es sich bei der Publikation nicht um ein bereits ausformuliertes Curriculum handelt. Es fehlen Angaben, welche Lehrziele formuliert werden sollten, damit bei Beendigung der Ausbildung die erwünschten Kompetenzen auch tatsächlich erworben worden sind. Das bedeutet, dass Details wie Unterteilungen in einzelne Unterrichtsfächer oder Angaben zur Anzahl der Lehreinheiten nicht vorhanden sind. Diese Details sind allerdings für eine Planung der Ausbildung essentiell. Deshalb ist eine direkte Umsetzung des Kompetenzkataloges in eine Ausbildung nicht möglich.

Um eine Ausbildung planen zu können, sind detaillierte Angaben wie beispielsweise Anzahl der Unterrichtsfächer notwendig. Nur so kann vom Ausbildungsinstitut die Anzahl der Vortragenden und deren Zeitaufwand abgeschätzt werden um die Ausbildungskosten kalkulieren zu können. Das vorliegende Curriculum versucht diese Kriterien zu erfüllen.

---

4 Floortrainer sind jene Personen, die in Fitness- und Sportstudios Kunden auf der Trainingsfläche betreuen. Als Trainingsfläche wird jener Teil des Studios verstanden, in dem sich diverse Geräte zum Ausdauer- als auch zum Krafttraining (exercise machines) befinden. Ebenso wird der sogenannte Freihantelbereich (free weights) der Trainingsfläche zugeordnet. Personaltrainer sind Personen, die von Kunden eines Fitness- oder Sportstudios gebucht werden können, um Sie beim Erreichen eines bestimmten Trainingsziels zu unterstützen.

## **4 KOMPETENZEN**

### **4.1 Definition**

Kompetenzen können definiert werden als die Fähigkeit, komplexe Anforderungen in spezifischen Situationen erfolgreich zu bewältigen. Dabei kommen Wissen, kognitive und praktische Fähigkeiten, sowie soziale Verhaltensmuster, Werte, Einstellungen, Gefühle und Motivationen zu tragen. Somit sind Kompetenzen nicht auf eine bloße kognitive Dimension zu reduzieren (vgl. OECD, 2005, S. 4).

Die oben genannte Definition lässt sich am Beispiel der Fremdsprachenkompetenz verdeutlichen. Fremdsprachenkompetenz setzt sich demnach aus mehreren Komponenten zusammen: Einerseits ist das Wissen um Grammatik und Vokabelkenntnisse, sowie spezielle Sprachfertigkeiten, wie beispielsweise die korrekte Aussprache notwendig. Um sich nun aber an einer Diskussion beteiligen zu können, oder auch um nach dem Weg fragen zu können, kommen noch weitere Anforderungen hinzu: der Mut, jemanden anzusprechen oder auch das Vertrauen in die eigene Fremdsprachenkompetenz (vgl. Gnahs, 2007, S. 22).

Jedes Individuum besitzt ein Potential an spezifischen Kenntnissen, Fertigkeiten, Werten und Einstellungen, sowie Gefühlen und Motivationen. Dabei ist das Potential variabel: Es ist abhängig von physischen und psychischen Rahmenbedingungen, sowie von biografischen Erfahrungen. Sobald das Individuum in einer spezifischen Situation mit ihren speziellen Anforderungen und Rahmenbedingung mit einer Handlung reagiert, zeigt es, in welcher Form das vorhandene Potential zum Tragen kommt. Das durch die Handlung sichtbar gemachte Potential wird auch als Performanz bezeichnet (vgl. Gnahs, 2007, S. 24).

### **4.2 Aneignung von Kompetenzen**

Gnahs unterscheidet fünf Aspekte zur Aneignung von Kompetenzen (vgl. Gnahs, 2007, S. 36), die in den folgenden Kapiteln beschrieben werden.

#### 4.2.1 Kompetenzaneignung durch Sozialisation

Die Sozialisation stellt einen Prozess dar, der mit der Geburt des Individuums beginnt und mit dessen Tod endet. Sozialisation findet statt durch die Familie, Schule, Peer-Group, etc. Durch den Sozialisationsprozess lernt das Individuum die Normen und Werte der Gesellschaft kennen, teilweise werden dabei auch zentrale Rollen, wie Geschlechterrollen oder Berufsrollen verinnerlicht. Somit werden durch die Sozialisation vor allem Dispositionen, Werte und Einstellungen beeinflusst (vgl. Feldmann, 2006, S. 239).

#### 4.2.2 Kompetenzaneignung durch formales Lernen

Formales Lernen findet in einem institutionellen Rahmen statt. Es ist darauf ausgerichtet, Abschlüsse zu erwerben und Berechtigungen im Bildungs- und Beschäftigungssystem zu erhalten. Formales Lernen unterliegt starkem Reglement: Es gilt die in Lehrplänen, Curricula, Ausbildungsordnungen oder Studienplänen angegebenen Lernziele zu erreichen. (vgl. Europäische Kommission, 2000, S. 9)

#### 4.2.3 Kompetenzaneignung durch nicht-formales Lernen

Hier handelt es sich um Kenntnisse und Fähigkeiten, die von nicht-formalen Institutionen, wie Fahrschulen oder Musikschulen vermittelt werden. Nicht-formal ist jeder organisierte Bildungsprozess, der außerhalb des Regelschulsystems stattfindet. Die meisten nicht-formalen Lernprozesse werden, ebenso wie formale Lernprozesse mit Zertifikaten abgeschlossen. Ein wesentlicher Unterschied zum formalen Kompetenzerwerb liegt allerdings in der Bereitschaft der Teilnahme am Kompetenzerwerb. Die Lerner entscheiden sich freiwillig, aufgrund bestimmter Motive und Interessen für einen Lernprozess. In der Regel soll der Kompetenzzuwachs die berufliche oder private Lebenssituation erleichtern oder verbessern (vgl. Gnahs, 2007, S. 37ff).

#### 4.2.4 Kompetenzaneignung durch informelles Lernen

Beim informellen Lernen handelt es sich um das Aneignen von Kenntnissen und Fähigkeiten außerhalb organisierter Kontexte. Dabei ist das informelle Lernen intentional: Die Lernenden wissen, dass sie lernen, sie haben auch konkrete Lernabsichten. Ein typisches Beispiel für informelles Lernen ist die autodidaktische Aneignung von Wissen. Auch wenn dabei spezielle Lernsoftware benutzt wird, gilt der Prozess als informell.

#### 4.2.5 Kompetenzaneignung durch Lernen „en passant“ (implizites Lernen)

Lernen „en passant“ gilt als nicht-intentionales, unbewusstes und nicht verbalisiertes Lernen. Kompetenzzuwachs ereignet sich demnach in Handlungs- und Lebenssituationen, ohne dass eine bewusste Lernabsicht besteht. Implizites Lernen bezieht sich daher auch nicht auf Regelkenntnisse, sondern vielmehr auf eine gefühlsmäßig-ganzheitliche Reizaufnahme, auf eine Situationserfassung oder Gestaltwahrnehmung (vgl. Dohmen, 2001, S. 34ff). Ein weiteres Merkmal des Lernens „en passant“ ist, dass es ohne Reflexionsphasen auskommt. Derart können Einstellungen oder Verhaltensweisen einfach „übernommen“ werden (vgl. Kaiser, 2007, S. 84). Eine eindeutige Abgrenzung zur Kompetenzaneignung durch Sozialisation ist nicht immer gegeben.

#### 4.2.6 Kompetenzen und Curriculum

Ein Curriculum legt fest, *welche* Kompetenzen erworben werden sollen. Die ebenfalls in einem Curriculum enthaltenen Formulierungen von Lernzielen legen fest, *wie* diese Kompetenzen erreicht werden sollen.

Eine Kompetenz setzt sich aus verschiedenen Faktoren zusammen. Die Aneignung einer Kompetenz wird über die Formulierung von Lernzielen definiert. Um ein Lernziel zu erreichen wird wiederum ein Unterrichtsetting formuliert. Dabei setzt sich ein Unterrichtsetting aus dem didaktischen Lernort, Vermittlungsmethode, Lehrperson und Lernern zusammen. Bei der Wahl des Unterrichtsettings sollten nun möglichst viele Faktoren einer Kompetenz berücksichtigt werden. Zum Beispiel hängt Fremdsprachenkompetenz von Grammatikbeherrschung und Vokabelumfang ab, aber auch von Selbstvertrauen sowie logopädischen Voraussetzungen die richtigen Laute erzeugen zu können. Die Wahl des Unterrichtsettings entscheidet darüber welche dieser Faktoren gefördert werden: ein Frontalunterricht fördert womöglich nicht die Aussprache der Lerner – eine Konversation mit Muttersprachlern legt weniger Gewicht auf die Grammatikregeln.

Zusätzlich beeinflusst ein Unterrichtsetting mehrere Kompetenzen – es entsteht eine Interdependenz der Kompetenzen und der Lernziele. Wird sie bei der Wahl des Unterrichtsettings berücksichtigt, so kann der Verlauf der Kompetenzaneignung effizienter gestaltet werden.

### 4.3 Kompetenzerwerb im Ausbildungscurriculum (AC) für Gruppenfitnesstrainer

Beim Ausbildungscurriculum (AC) für Gruppenfitnesstrainer kommen drei Arten des Kompetenzerwerbs zum Tragen:

- Kompetenzerwerb durch formales Lernen
- Kompetenzerwerb durch Sozialisation
- Kompetenzerwerb durch Lernen „en passant“

Formales Lernen erfolgt durch eine formalisierte Ausbildung, wie sie durch die Entwicklung des Ausbildungscurriculums für Gruppenfitnesstrainer angestrebt wird. Derzeit gelten die diversen Ausbildungen als nicht formalisiert und auch die österreichische Rechtslage sieht derzeit für das Abhalten von Fitnessseinheiten keinen zertifizierten Abschluss zwingend vor.

Weiters werden Kompetenzen im Rahmen des AC für Gruppenfitnesstrainer durch Sozialisation erworben: routinierte, selbstbewusste Vortragende, die als Gruppenfitnesstrainer bereits auf eine erfolgreiche Karriere verweisen können, wirken als Vorbild. Das Auftreten der jeweiligen Lehrperson als Vorbild ist ein ausdrücklich erklärtes Ziel des AC für Gruppenfitnesstrainer. Die Vorbildfunktion des Trainers wird im Unterricht natürlich besprochen, umso mehr soll das Auftreten der Lehrpersonen diese Vorbildfunktion unterstreichen. Dabei beschränkt sich die Vorbildwirkung der Lehrpersonen nicht nur auf die physischen Aspekte, wie korrekte Körperhaltung, Körperspannung, Schritttechnik. Die Vorbildwirkung ist auch relevant in Bereichen, die nicht so selbstverständlich in den praktischen Unterrichtsfächern vermittelt werden können. Hierzu zählen die Begeisterung für den Fitnesssport, das Engagement im Umgang mit den Teilnehmern, die positive Ausstrahlung, sowie das gepflegte Auftreten.

Der Kompetenzerwerb durch Lernen „en passant“ kann per Definition nicht mit Lernzielen erfasst werden. Durch eine geeignete Konzipierung der Unterrichtssettings kann allerdings ein Rahmen geschaffen werden, der gewünschtes Lernen „en passant“ begünstigt. Beispielsweise können Pausen zwischen den Lerneinheiten eingeplant werden deren Gestaltung einen Austausch sowohl zwischen den Lernern untereinander wie auch zwischen den Lernern und Lehrpersonen ermöglicht. Dadurch kann das Gelernte besprochen und diskutiert werden und mit Beispielen aus der eigenen Erfahrung verglichen werden. Wie am oben erwähnten Beispiel sichtbar wird, ist hier eine eindeutige Abgrenzung des Lernens „en

passant“ zum Lernen durch Sozialisation nicht möglich – beide Lernaspekte finden statt und können sich sogar beeinflussen.

Solche Situationen könnten von einem AC berücksichtigt werden um implizites Lernen zu begünstigen. Bei der Entwicklung des vorliegenden AC für Gruppenfitnesstrainer wurden durch die Erstellung von Leitideen und Leitzielen (Kapitel 6.2.1, 6.2.2) Rahmen für gewünschte Sozialisation und gewünschtes Lernen „en passant“ geschaffen.

Dabei ist darauf hinzuweisen, dass natürlich jegliche Situation sozialisierend wirkt, Lernen „en passant“ permanent stattfindet, selbst dann, wenn es nicht intendiert war. Dadurch kann ein Unterrichtsetting, obwohl es die Erfüllung der Leitziele und Leitideen begünstigen sollte, zu potentiellen Nachteilen führen. Durch das Bewusstsein solcher Situationen, eine positive Verstärkung und Schaffung von Rahmenbedingungen kann jedoch das implizite Lernen im Rahmen eines ACs bewusst genutzt werden, bzw. durchaus gewollte Sozialisation gefördert werden.

#### 4.3.1 Motorisches Lernen im Rahmen des AC für Gruppenfitnesstrainer

Im Rahmen der Ausbildung zum Gruppenfitnesstrainer findet ein motorisches Lernen statt. Der zukünftige Gruppenfitnesstrainer muss die Durchführung der für Aerobic und Step-Aerobic üblichen Grundschritte erlernen und sich eine bestimmte Körperhaltung und Bewegungsausführung aneignen.<sup>5</sup>

Damit in der relativ kurzen Zeit, die für das Durchlaufen des AC angesetzt ist, auch tatsächlich das Erlernen der Bewegungsausführungen und Körperhaltung gelingt, wird ein bestimmtes körperliches Leistungsniveau der angehenden Gruppenfitnesstrainer vorausgesetzt. Die angehenden Gruppenfitnesstrainer sollten eine gute Koordination, eine überdurchschnittliche Ausdauer, ein gutes Rhythmusgefühl und eine durchschnittliche Geschicklichkeit mitbringen. In den Unterrichtsfächern „Allgemeine Methodik und Didaktik“ und „Spezielle Methodik und Didaktik“ können diese Fähigkeiten dann weiter ausgebaut werden.

---

5 Alle Bewegungen im Rahmen einer Gruppenfitnesseinheit sollten in der optimalen Körperhaltung und mit entsprechender Körperspannung ausgeführt werden. Dies geschieht, um eine physiologisch korrekte Belastung der passiven Strukturen des Körpers und eine effektive Muskelsteuerung zu gewährleisten (vgl. Slomka et al., 2002, S. 25ff). Da der Gruppenfitnesstrainer eine Vorbildfunktion hinsichtlich der Übungsausführung gegenüber den Teilnehmern hat, ist die korrekte Körperhaltung und Bewegungsausführung von besonderer Wichtigkeit.

Motorisches Lernen gestaltet sich etwas anders als Kompetenzerwerb im kognitiven Bereich: Im Bewegungsbereich geschieht Informationsübermittlung vorwiegend durch sensorische Vorgänge (vgl. Ungerer, 1977, S. 151; und 1973 S. 49). Dabei treffen Informationen in visueller, verbaler oder taktiler Form auf die menschlichen Sinnesorgane und werden dann als erfahrene Bewegungsinformationen weitergeleitet.

#### 4.3.1.1 Visuelle Information

Bei den visuellen Informationen handelt es sich um alle jene Informationen, die über die Augen aufgenommen werden können. Es ist also all das, was von den Informationsempfängern<sup>6</sup> durch Zuschauen, Beobachten, vorgezeigt Bekommen etc. erfahrbar ist.

Bei motorischen Lernprozessen werden anfangs nur visuelle Informationen aufgenommen (vgl. Girke, 1997, S. 67). Der Großteil der Bevölkerung zählt zu den visuellen Lerntypen, dies bedeutet, dass die Informationsaufnahme über die Augen leichter und besser verarbeitet wird als anders dargebotene Information (vgl. Slomka et al., 2002, S. 97). Für motorische Lernprozesse ist dies von großer Bedeutung, da somit eine korrekte Bewegungsausführung durch den Vorzeigenden die Wahrscheinlichkeit der korrekten Reproduktion eines Bewegungsmusters erhöht.

#### 4.3.1.2 Verbale Information

Zu den verbalen Informationen zählen sämtliche Informationen die von den Informationsempfängern über die Ohren aufgenommen werden können. Bei den verbalen Informationen ist eine weitere Unterteilung in Bewegungsanweisungen, Bewegungsbeschreibungen und Bewegungserklärungen (vgl. Fetz, 1971, S. 53) üblich. Dabei erfährt der Lerner bei einer Bewegungsanweisung, was er tun soll (z.B. „in die Hocke gehen“). Bei der Bewegungsbeschreibung erfährt der Lerner, wie er die Bewegung ausführen soll („das Gesäß absenken, dabei bleiben die Knie über den Fersen“). Bei Bewegungserklärungen werden hingegen Aussagen über physiologische und physikalische Zusammenhänge gemacht. Um diese Zusammenhänge verstehen zu können, müssen den angehenden Gruppenfitnesstrainern unbedingt genaue Bewegungserklärungen dargeboten werden. Somit kann der Gruppenfitnesstrainer im späteren Berufsvollzug Bewegungen selbstständig abändern, um sie den Bedürfnissen seiner Kunden anzupassen. Im Berufsvollzug sind Bewegungserklärungen eher zu vermeiden – in der Regel verwirren sie die Kursteilnehmer, anstatt sie bei der richtigen Be-

---

<sup>6</sup> Hier: die angehenden Gruppenfitnesstrainer.

wegungsausführung zu unterstützen. Für den Berufsvollzug sollten Bewegungsbeschreibungen und, bei Bewegungen die den Kursteilnehmern bereits bekannt sind, Bewegungsanweisungen ausreichen.

#### 4.3.1.3 Taktile Information

Zu den taktilen Informationen im Gruppenfitnessstraining gehören die sogenannten „geführten Bewegungen“ und sämtliche taktile Hilfestellungen, die ein Gruppenfitnesstrainer dem Kursteilnehmer anbieten kann. Im Berufsvollzug greift der Gruppenfitnesstrainer zu der Möglichkeit einer geführten Bewegung, wenn durch Bewegungsanweisung, Bewegungsinformation und Vorzeigen der Bewegung (visuelle Information) die Bewegung dennoch vom Teilnehmer nicht korrekt ausgeführt werden kann. In der Ausbildung zum Gruppenfitnesstrainer wird auf die Möglichkeit der taktilen Information besonders in den Fächern „Allgemeine Methodik und Didaktik“ und „Spezielle Methodik und Didaktik“, sowie „Motivation und Kommunikation“ eingegangen.

### 4.3.2 Das Lernen Erwachsener im AC für Gruppenfitnesstrainer

Die Ausbildung zum Gruppenfitnesstrainer wird von erwachsenen Personen in Anspruch genommen. Da sich die angehenden Gruppenfitnesstrainer freiwillig zur Absolvierung dieser Ausbildung entscheiden, ist ihre Lernmotivation recht hoch – sie sind somit bereit, größere Anstrengungen auf sich zu nehmen, um die angestrebten Lernziele zu erreichen (vgl. Kuge mann, 1999, S. 10ff).

Da der Lernerfolg maßgeblich durch die Lernmotivation beeinflusst wird, ist es notwendig die Lernmotivation möglichst hoch zu halten. Lenz (vgl. Lenz, 1979, S. 122-123) hat dazu 12 Punkte unterschieden, die dazu beitragen, die Motivation während der Kursteilnahme und somit die Wahrscheinlichkeit den Kurs abzuschließen, zu erhöhen: 1) die Anzahl der befriedigten kognitiven und sozialemotionalen Bedürfnisse, 2) die Adäquatheit des Anspruchsniveaus und der Lernfähigkeit der Erwachsenen, 3) die Praxisrelevanz des Gelernten, 4) die Möglichkeit, an gemachte Lernerfahrungen anzuschließen, 5) die Partizipation der Teilnehmer an der Kursplanung, 6) die Anerkennung gemachter Lernfortschritte, 7) die Dehierarchisierung der Teilnehmergruppe, 8) die Aktivierung und Miteinbeziehung der Teilnehmer durch den Kursleiter, 9) die Thematisierung und Aufarbeitung von Lernprozessen und Lernschwierigkeiten, 10) die Menge an Widersprüchen, die als Lernmotive verarbeitet

werden können, 11) die Strukturierung und Abstufung des Lernstoffes, 12) die Konkretisierung der Lernziele, die im Kurs erreicht werden sollen.

Bei der Formulierung des AC für Gruppenfitnesstrainer wurde daher versucht, diese motivationsfördernden Aspekte zu berücksichtigen, beispielsweise durch eine genaue Formulierung der Lernziele. Um hier einen motivierenden Effekt erzielen zu können, ist es natürlich notwendig, den Lernern diese geforderten Lernziele zugänglich zu machen. Andere Maßnahmen sind durch die Lehrpersonen zu treffen, wie beispielsweise die Anerkennung der Lernfortschritte oder auch das Hinweisen auf praxisrelevante Themen und Inhalte. Um den Lehrpersonen hier eine Hilfe zu bieten, wurden daher im AC für Gruppenfitnesstrainer didaktisch-methodische Grundsätze formuliert.

#### **4.4 Zusammenfassung**

Mit der Entwicklung eines AC für Gruppenfitnesstrainer wird ein Kompetenzerwerb durch formales Lernen angestrebt. Neben der expliziten Lernabsicht des Ausbildungsnehmers kommt es auch noch zum impliziten Kompetenzerwerb: Es findet ein Kompetenzerwerb durch Sozialisation und durch Lernen „en passant“ statt. Im AC für Gruppenfitnesstrainer wird versucht, das implizite Lernen bewusst zu machen und für den angestrebten Kompetenzerwerb zu nutzen.

Eine Ausbildung zum Gruppenfitnesstrainer wird von erwachsenen Lernern absolviert. In der Regel blicken diese Erwachsenen auf eine sportliche „Karriere“ zurück: Es darf davon ausgegangen werden, dass die angehenden Gruppenfitnesstrainer bereits vor Beginn ihrer Ausbildung an einschlägigen Gruppenfittesseinheiten teilgenommen haben, teilweise haben diese Personen sogar schon Unterrichtserfahrung in Vereinen, Schulen oder dergleichen. Um die Ausbildung für die Erwachsenen lohnend zu gestalten, sind bestimmte Rahmenbedingungen im Unterricht notwendig. Die Lernziele müssen den Erwachsenen vorgestellt und ihre Relevanz für den Berufsvollzug verdeutlicht werden. Im Vermittlungsprozess sollte darauf geachtet werden, den Erwachsenen ein Anschlusslernen zu ermöglichen, d.h. die Möglichkeit zu bieten, auf eigene Erfahrungen oder auf bereits vorhandenes Wissen zurückzugreifen und daran anzuschließen. Für Erwachsene ist es wichtig zu wissen, warum sie lernen und wie sie selbst Lernziele und Lernwünsche beeinflussen können.

Um Bewegungen zu erlernen, ist das selbsttätige körperliche Tun unumgänglich. Alle Bewegungen und Körperhaltungen die die angehenden Gruppenfitnesstrainer im Rahmen ihrer Ausbildung erlernen, müssen auch von ihnen körperlich erfahren werden. Um dies zu ermöglichen ist im motorischen Vermittlungsprozess besonders auf die korrekte Bewegungsausführung durch die Lehrenden zu achten. Zusätzlich ist es notwendig, genügend Unterrichtseinheiten anzubieten, in denen die angehenden Gruppenfitnesstrainer selbst tätig werden können.

Um, im Rahmen des AC, eine maximale Kompetenzgenese zu erzielen, ist es notwendig, all diese Aspekte bei der Entwicklung des AC zu berücksichtigen.



## **5 CURRICULUM ALLGEMEIN**

### **5.1 Was ist ein Curriculum**

Der Begriff Curriculum wird oft synonym für Lehrplan oder auch für Lehrzielvorgaben verwendet. Zu Beginn der 1970er Jahre wurde der Begriff aus den Vereinigten Staaten der Amerika übernommen, um eine möglichst präzise Auflistung von Lern- und Lehrzielen, sowie eine umfassende Regelung von Organisation von Lernprozessen innerhalb einer Ausbildung zu bezeichnen.

Im engeren Sinne, wird unter einem Curriculum eine bloße Unterrichtsvorbereitung oder ein Lehrplan verstanden, welche zum Ziel haben, einen Lernprozess zu strukturieren. Somit stellt ein Curriculum die Möglichkeit dar, Lernprozesse zu organisieren (vgl. Hameyer, 1983, S. 21).

Wird der Begriff Curriculum weiter gefasst, so wird nicht nur der Lehrplan oder die Unterrichtsvorbereitung darunter verstanden, sondern auch alle jene Prozesse und Bedingungen, die erst zur Entwicklung eines Unterrichtsplanes oder Lehrplanes führen. Ebenso gehört dann dazu auch die Evaluierung der Lernprozesse und die Analyse des Curriculums selbst (vgl. Hameyer, 1983, S. 21).

### **5.2 Wie entstehen Curricula?**

Im Idealfall finden sich im Zuge einer Curriculumkonferenz Experten zusammen, um ein Curriculum zu entwickeln. Dabei ist es durchaus üblich, dass die Konstrukteure des Curriculums ihre curricularen Kompetenzen erst im Zuge der Arbeit an Curriculumsprojekten erwerben (vgl. Frey et al., 1975, S. 32). Die ersten Schwierigkeiten ergeben sich bereits in einem sehr frühen Stadium der Curriculumskonstruktion: Je nachdem welche Experten eingeladen werden, verändert sich die Gewichtung der Schwerpunkte im Curriculum. Wer sollte nun als Experte zur Curriculumkonferenz eingeladen werden?

In der vorliegenden Arbeit wird davon ausgegangen, dass die Entwicklung des Curriculums auf zwei prinzipielle Ansätze reduziert werden kann. Der pragmatische Ansatz klammert bewusst die Legitimation von Kompetenzen und Qualifikationen aus. Bei derartig ent-

wickelten Curricula geht es in der Regel auch nicht darum, Lehr- und Lernabläufe zu revolutionieren – ganz im Gegenteil, es erfolgt meist eine Orientierung an bereits bekannten Ausbildungen oder Lernzielen. Das Augenmerk bei derartigen Curriculumsentwicklungen liegt eindeutig auf der Vermittlung von, vom Auftraggeber gewünschten, Kompetenzen und Qualifikationen.

Demgegenüber steht ein wissenschaftlicher Ansatz, in dem, basierend auf der Curriculumsforschung versucht wird, Bildungsinhalte und Bildungsziele zu rechtfertigen. Durch die Erforschung und Evaluation von bereits bestehenden Lehrplänen und Curricula können auch so genannte „heimliche Lehrpläne“ aufgedeckt werden oder unbewusst gesetzte Schwerpunkte des Curriculums sichtbar gemacht werden. Derartige Gewichtung der Schwerpunkte kann bei einer Neuentwicklung des Curriculums reduziert werden – eventuell auch dadurch, dass andere oder zusätzliche Experten zur Curriculumsentwicklung eingeladen werden. Somit begünstigen Evaluation und vergleichende Forschung die großen Innovationen in der Lehrplanentwicklung und im Unterricht (vgl. Schwendenwein, 2000, S. 425-426).

### **5.3 Curriculumsentwicklung nach Hameyer**

Hameyer unterscheidet zwischen Curriculum als Prozess und Curriculum als Medium (vgl. Hameyer, 1983, S. 60). Curriculum als Prozess legt das Augenmerk auf Tätigkeiten und Entscheidungen bei der Entwicklung von Curricula. Curriculum als Medium formuliert Forschungsfragen und -Probleme, die sich bei der Erstellung von Curricula ergeben. Dabei werden Theorien behandelt, welche die beim Curriculumsprozess erfolgten Entscheidungen wissenschaftlich begründen und untermauern.

Bei der praktischen Entwicklung eines Curriculums findet die Trennung zwischen Prozess und Medium nur formal statt – beide Bereiche greifen derart ineinander, dass eine buchstäbliche Trennung nicht stattfinden kann. Themen werden bearbeitet und dabei aus zwei verschiedenen Blickwinkeln betrachtet: beim Prozess stehen die eigentlichen Tätigkeiten und Entscheidungen im Vordergrund; beim Medium werden diese Tätigkeiten und Entscheidungen theoretisch begründet. Es ist wesentlich, dass sämtliche Artikulationsgebiete nicht an eine bestimmte zeitliche Abfolge gebunden sind – vielmehr werden sie, je nach Ansatz, unterschiedlich gewichtet oder auch gar nicht aufgegriffen (vgl. Hameyer, 1983, S. 60). Somit stellt die hier beschriebene Reihenfolge keine eigentliche konkrete Anleitung dar,

nach der ein Curriculum entwickelt wird. Vielmehr stellen die einzelnen Artikulationsgebiete eine Orientierungshilfe dar, um einen umfassenden Curriculumsprozess zu erlauben.

### 5.3.1 Curriculum als Prozess

Hameyer unterscheidet fünf Artikulationsgebiete (vgl. Hameyer, 1983, S. 58-59), welche in der Folge kurz skizziert werden.

#### 5.3.1.1 Bestimmung der Ausgangssituation

Hier wird die Problematik der derzeitigen Situation aufgezeigt, um festzustellen, was getan werden soll. Dabei werden Bedingungen, Prioritäten, Regeln sowie die Durchführbarkeit des zu entwickelnden Curriculums untersucht. Schlussendlich wird das Betätigungsfeld eingegrenzt.

#### 5.3.1.2 Handlungsrahmen

In diesem Artikulationsgebiet wird der Handlungsrahmen für das Curriculum festgelegt. Es werden Leitideen ausgearbeitet sowie Leitziele formuliert. Somit können die in weiterer Folge erstellten Lehr- und Lernziele den Leitzielen untergeordnet werden.

#### 5.3.1.3 Innovationsprozesse

Ein neues Curriculum sollte sich von bereits bestehenden abheben. Deshalb werden in diesem Artikulationsgebiet Gründe formuliert, warum bestehende Curricula nicht mehr verwendet werden sollen. Die Innovationen im neuen Curriculum können auf unterschiedlichste Arten erzielt werden: durch neue Lehr-Lernmethoden, neue Curriculumansätze, oder Überlegungen zu bisher nicht berücksichtigten aber wünschenswerten Kompetenzen. In diesem Artikulationsgebiet wird ebenfalls die Umsetzung der Innovationen im Curriculum berücksichtigt.

#### 5.3.1.4 Strukturierung des Curriculum

In diesem Artikulationsgebiet werden Lernthemen festgelegt, Lernziele bestimmt und Lehr- und Lernsituationen entwickelt. Das gesamte Curriculum wird strukturiert aufgebaut, wobei auf zeitliche, sächliche und Lernstruktur geachtet wird.

### 5.3.1.5 Curriculumimplementation

Dieser Artikulationsgebiet bezeichnet den Prozess der Anwendung des neu entwickelten Curriculums durch die Lernenden und Lehrenden. Ebenso beinhaltet dieses Artikulationsgebiet die Evaluierung des Curriculums, die durchgeführt wird, um eine Rekonstruktion der Prozesse zu ermöglichen.

### 5.3.2 Curriculum als Medium

In dieser Betrachtungsweise des Curriculums werden theoretische Forschungsprobleme beleuchtet und den einzelnen Artikulationsgebieten zugewiesen. Die weiter unten angeführten Theorien und Fragestellungen sind typische Beispiele für Forschungsprobleme. Sie zeigen den Umfang des Curriculums als Medium, bilden aber nicht alle möglichen Forschungsprobleme ab.

#### 5.3.2.1 Curriculare Bezugssysteme

In diesem Forschungsproblem wird die Ausgangssituation des Curriculumsprozesses behandelt. Es werden Methoden beschrieben, die zur Problemdefinition angewandt wurden. Die für die Problemdefinition verwendeten Normen und Referenzpunkte werden angegeben. Es wird die Funktion oder der mögliche Funktionswandel des Curriculums und der Ausbildungsinstitution erforscht. Prinzipiell können in diesem Forschungsproblem auch jene außerschulischen Bestimmungsfaktoren angeführt werden, die einen Curriculumsprozess initiieren. Die Bestimmungsfaktoren können bildungspolitische, gesellschaftliche, konjunkturelle, kulturelle oder ökonomische Einflüsse beinhalten. Dabei werden die außerschulischen Bestimmungsfaktoren für das in der Erarbeitung stehende Curriculum besonders hervorgehoben.

Curriculare Bezugssysteme beschreiben somit die Ausgangslage einer curricularen Entwicklungssituation. Durch sie wird ein Rahmen zur Planung der eigentlichen Tätigkeits- und Forschungsprozesse im Rahmen der Curriculumsentwicklung geschaffen.

#### 5.3.2.2 Legitimationstheorien

Das Ziel von Legitimationstheorien ist den curricularen Handlungsrahmen mit seiner Bildungsphilosophie, Leitzielen und methodisch-didaktischen Grundsätzen zu begründen. Ebenso werden die einzelnen Teilgebiete des Handlungsrahmen auf ihre Gültigkeit und

Wertigkeit überprüft. Weiters findet eine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit der Umsetzung der curricularen Leitideen statt.

Die Legitimation ist bei Curricula wichtig, da es nach Frey schwierig ist, einen allgemein anerkannten Grundkonsens zur Legitimation einzelner curricularer Lernsituationen zu schaffen – es gibt kein für alle gültiges Curriculum (vgl. Frey, 1981b, S. 12). Die Legitimation von Curricula richtet sich auf das Zustandekommen von Bildung im Curriculumsprozess. Dies wiederum bedarf des Nachweises, weshalb ein Bildungsgegenstand als legitimiert gilt. Künzli (1975) befasst sich ebenfalls mit der Frage der Rechtfertigung von Bildungsinhalten: Er ist für eine Miteinbeziehung sämtlicher mittelbar und unmittelbar von Bildungsinhalten Betroffenen (vgl. Künzli, 1975, S. 38ff). Er begründet dies damit, dass die Art der Organisation des Rechtfertigungsprozesses maßgeblich die Entscheidung was letztendlich als gerechtfertigter Bildungsinhalt eines Faches erachtet wird, beeinflusst.

### 5.3.2.3 Theorien zum Curriculumsprozess

Hier werden Theorien zur Lernfähigkeit, Belastbarkeit, Verständigung, Informationstransfer und Kommunikation zwischen Personen oder Institutionen behandelt.

Die Theorien zum Curriculumsprozess beschreiben den Prozess institutioneller und individueller Adaption. Diese Prozesse tragen zu Curriculuminnovationen bei. Im Curriculumsprozess werden Bezugstheorien und curriculare Prozessforschung zur Strukturierung von Bedingungen und Tätigkeiten genutzt. Hierbei richtet sich die wissenschaftliche Beschäftigung mit dem Curriculum auf das Zustandekommen von bildungskonstitutiven Interaktionen, Entscheidungen und Betätigungen (vgl. Hameyer, 1983, S. 66). Hameyer gibt dazu ein Beispiel: *„Curriculuminnovationen beziehen sich in der Regel auf ein bestimmtes Wirkungsfeld, wie beispielsweise ein Betrieb. Die Aufmerksamkeit wird auf Personen, Gruppen oder Institutionen in diesem Feld gelenkt und auf ihre (sozialen) Beziehungen untereinander. Je nach Art und Stabilität dieser Beziehungen können solche sozialen Systeme weitreichende oder geringfügige Veränderungen verkraften. Faktoren wie die Bereitschaft zur aktiven Suche von Problemlösungen oder das Problemverarbeitungspotential des Systems, die Explorationsfähigkeit und entsprechende Dispositionen dazu spielen eine Rolle.“* Hameyer (1978, S. 33)

#### 5.3.2.4 Strukturierungstheorien der Curriculumentwicklung

Hier werden die Kriterien und Regeln zur Strukturierung von Curricula behandelt. Dabei unterscheidet Hameyer drei prinzipielle Ansätze zur Strukturierung: a) Strukturierung aufgrund von Leitideen, Bildungskategorien oder curricularer Kompetenzen; b) Strukturierung aufgrund von Praxeologien, Situationen oder Handlungsfeldern; c) Strukturierung aufgrund von elementaren Sinneinheiten, Interpretationsthemen oder Wissenschaften (vgl. Hameyer, 1983, S.75ff)

#### 5.3.2.5 Theorien der Curriculumimplementation

Dieses Forschungsfeld entstand aus dem Interesse an der Frage, inwieweit neue Curriculumssysteme übernommen und implementiert werden. Es werden die Gründe für die Bestätigung oder Zurückweisung eines Curriculums erforscht. In diesem Zusammenhang wird das Curriculum auf Verständlichkeit und Nachvollziehbarkeit überprüft. Ebenso wird überprüft, ob das Curriculum gemäß seiner vorab formulierten Leitideen und Leitziele entworfen wurde. Diese Überprüfung kann durch Lehrende, Lerner und Lehrplankonstrukteure gleichermaßen stattfinden. Dabei soll vermieden werden, dass die Implementation nur als Akzeptanzgeschehen betrachtet wird – besser wäre es, wenn die Implementation als ein curriculares Geltungskriterium verstanden wird. Dabei sollte die Implementation als Rekonstruktion eines, bis zu einem bestimmten Zeitpunkt durchgeführten Curriculumsprozesses verstanden werden. Somit stellt die Curriculumimplementation keinen Abschluss, sondern vielmehr einen Teil des Curriculumsprozesses dar (vgl. Hameyer, 1983, S. 87).

### 5.4 Curriculumkonferenz nach Frey

Die Curriculumkonferenz ist ein Ansatz zur Entwicklung von Curricula in Gruppen (vgl. Frey, 1981a). Eine Curriculumkonferenz wird mit der Zielvorgabe ein Curriculum zu erarbeiten einberufen. Es werden nach bestimmten Kriterien ausgewählte Personen eingeladen, dabei kann zur Auswahl die Delphi-Methode<sup>7</sup> angewandt werden. Zusätzlich werden auch Personen aus dem Forschungsbereich eingeladen. Einige Wochen vor Beginn der Konferenz erhalten die Teilnehmer ein allgemeinverständliches Informationsangebot über das Thema der Konferenz. Während der mehrtägigen Konferenz konstituieren die Teilnehmer den Entwicklungsprozess auf Grundlage spezieller Unterlagen und Verfahren der rationalen Argu-

---

<sup>7</sup> Die Delphi-Methode ist ein mehrstufiges Befragungsverfahren mit Rückkopplung mit dem Ziel zukünftige Trends möglichst präzise einschätzen zu können (vgl. Seeger, 1979).

mentation. Dabei ist wichtig, dass die Personen aus dem Forschungsbereich keine vorgefassten Hypothesen oder Theorien einbringen, sondern sich an der Identifizierung der zu bearbeitenden Fragen zusammen mit den anderen Teilnehmern beteiligen. Das Ergebnis einer Curriculumkonferenz ist ein Rahmencurriculum (vgl. Frey, 1981a).

## **5.5 Bezug zum Curriculum für Gruppenfitnesstrainer**

Der theoretische Hintergrund der Curriculumsentwicklung zeigt eindeutig, dass verschiedene Curriculumsentwicklungen für ein und dasselbe Curriculum möglich sind. Die im nächsten Kapitel vorgestellte Curriculumsentwicklung für Gruppenfitnesstrainer stellt nur *eine* der vielen Möglichkeiten für eine umfassende Ausbildung zum Gruppenfitnesstrainer dar. Die Entwicklung des AC für Gruppenfitnesstrainer orientiert sich an den von Hameyer (1983, S. 58-59) erstellten Artikulationsgebieten. Da das vorliegende Curriculum von nur einer Person entwickelt wurde, bietet die Orientierung an den Artikulationsgebieten einerseits die Möglichkeit der Reflexion, andererseits auch einen „Wegweiser“ im Curriculumsprozess selbst. Zu beachten ist, dass die in den einzelnen Artikulationsgebieten beschriebenen Handlungen ineinander greifen und eine klare Trennung nicht immer möglich ist.

### **5.5.1.1 Bestimmung der Ausgangssituation**

Um die Ausgangssituation festzulegen wurden von der EHFA Curriculumkonferenzen veranstaltet. Zu diesen Konferenzen lud die EHFA Experten auf dem Gebiet des Fitnesssports ein. Zu den Experten zählten Trainer, Ausbilder namhafter Ausbildungsinstitutionen, Arbeitgeber von Gruppenfitnesstrainern<sup>8</sup>, Ärzte und Physiotherapeuten. Es wurde über die Durchführbarkeit, Bedingungen, Prioritäten, Regeln und Betätigungsfeld beraten. Die ausgearbeiteten Ergebnisse wurden in einem Kompetenzkatalog zusammen gefasst (vgl. <http://tinyurl.com/ehfa-kompetenzkatalog> vom 6.4.2009). Das vorliegende Curriculum basiert auf diesen Ergebnissen.

### **5.5.1.2 Handlungsrahmen**

Im vorliegenden Curriculum wurde ein Handlungsrahmen durch die Entwicklung curricularer Präliminarien festgelegt. Diese enthalten Leitideen, Leitziele, sowie didaktisch-methodi-

---

<sup>8</sup> Wie beispielsweise Fintessstudiobetreiber, Vertreter diverser Sportvereine etc.

sche Grundsätze. Es handelt sich hierbei um lernzielübergreifende Vorgaben, die von jeder Lehrperson der Ausbildungsinstitution, in jedem Unterrichtsfach beachtet werden müssen.

Leitziele werden in vielen Sparten als sogenannte „Corporate Identity“ bezeichnet – ein Bild das eine Institution von sich selbst hat und welches sie auch nach außen hin zeigen möchte. Handelt es sich um eine Bildungsinstitution, dann können zusätzlich noch Leitideen formuliert werden, die oft als Bildungsphilosophie bezeichnet werden (vgl. Schwendenwein, 2000, S. 69). Leitziele und Leitideen bilden gemeinsam die Grundlage für die Formulierung von Lernzielen – um die Corporate Identity einer Bildungsinstitution zu wahren, sollten alle Lernziele den Grundsätzen der Leitziele und Leitideen entsprechen.

Üblicherweise werden Leitziele und Leitideen von den jeweiligen Betrieben und Institutionen selbst entwickelt und formuliert. In der vorliegenden Arbeit wurde dennoch versucht, rudimentäre Leitziele und Leitideen zu entwickeln. Diese wurden auf Basis bereits bestehender Leitziele und Leitideen beispielhaft entwickelt (vgl. [http://www.vhs.at/vhs22\\_leitbild.html](http://www.vhs.at/vhs22_leitbild.html), vom 9.8.2009).

Um die didaktisch-methodischen Grundsätze zu entwickeln wurde eine Recherche über den Kompetenzerwerb bei Erwachsenen durchgeführt (vgl. Bisovsky, 1994; Brinkmann, 2000; Kugemann, 1999; und Lenz, 1979). Dabei wurde die Ermittlung der Maximierung des Kompetenzerwerbs als Ziel angestrebt (vgl. Lenz, 1979, S. 122-123). Basierend auf diesen Erkenntnissen wurden die didaktisch-methodischen Grundsätze für das AC für Gruppenfitnesstrainer entwickelt.

### 5.5.1.3 Innovationsprozess

Das Vorliegende Curriculum stellt eine Innovation dar, weil es bisher noch keine derartig strukturierten Lehr- oder Ausbildungspläne für Gruppenfitnesstrainer in Österreich gab. Zusätzlich wurden in diesem Curriculum erstmals Persönlichkeitsmerkmale angegeben, die für den Berufsvollzug des Gruppenfitnesstrainers wünschenswert erscheinen. Um diese Persönlichkeitsmerkmale angeben zu können, wurden die Erkenntnisse von Kolakovic (1997), Kohlbacher (1994) und Slomka (2005) eingearbeitet. Diese Arbeiten beschreiben rudimentär diverse Aufgaben, Rollen und wünschenswerte Eigenschaften von Gruppenfitnesstrainern. Aus diesen Beschreibungen wurden Persönlichkeitsmerkmale gebildet und mit Persönlichkeitsmerkmalen von ähnlichen, artverwandten Berufen ergänzt. Dabei fanden die Persönlichkeitsmerkmale von Volksschullehrern besondere Beachtung, da die Anforderungen

an Volksschullehrer und Gruppenfitnesstrainer sehr ähnlich sind. Die so erstellte Liste der gewünschten Persönlichkeitsmerkmale wurde über Berufsvollzugsbeobachtungen evaluiert und gegebenenfalls ergänzt und korrigiert. Abschließend wurden, basierend auf Bisovsky (1994), Brinkmann (2000), Kugemann (1999) und Lenz (1979) Unterrichtssettings entwickelt, die die gewünschten Persönlichkeitsmerkmale entwickeln und fördern können.

#### 5.5.1.4 Strukturierung

Im Zuge einer Curriculumkonferenz formulierte die EHFA die Kompetenzen für Gruppenfitnesstrainer und fasste sie im Kompetenzkatalog zusammen (vgl. <http://tinyurl.com/ehfa-kompetenzkatalog> vom 6.4.2009). In der hier vorliegenden Arbeit wurden aus diesen Kompetenzen Lernziele erstellt, die anschließend Unterrichtsfächern zugeordnet wurden. Die Auswahl der Unterrichtsfächer erfolgte in Anlehnung an bereits bestehende Ausbildungen, insbesondere „Lehrwart für Aerobicsport“ (BAFL) und „Lehrer für Aerobic“ (USI). Die Bezeichnungen der Unterrichtsfächer wurden von bereits bestehenden Ausbildungen übernommen. Auf Basis der ausformulierten Lernziele wurden den Unterrichtsfächern Unterrichtseinheiten innerhalb deren die Lernziele vermittelt werden zugeordnet. Die Anzahl der zugewiesenen Unterrichtseinheiten hängt von der Anzahl und der Art der Lernziele ab: beispielsweise wurden für motorische Lernziele mehr Einheiten veranschlagt, da motorisches Lernen mehr Zeit aufgrund der Notwendigkeit des eigenständigen Tätigwerdens zur Lehrstoffaneignung beansprucht (vgl. Kapitel 4.3.1).

#### 5.5.1.5 Implementierung und Evaluation

Da bisher eine Implementierung dieses Curriculums noch nicht vorgenommen wurde, fand auch noch keine Evaluation statt. Nach der erfolgten Implementierung werden wiederholte Evaluationen notwendig sein, da gerade im Fitness- und Gesundheitssektor laufend neue Erkenntnisse erbracht werden, welche in das Curriculum eingearbeitet werden sollen. Dabei stehen mehrere Möglichkeiten der Evaluation zu Verfügung: 1) Untersuchung ob die Lernziele in der Ausbildung erreicht und somit die gewünschten Kompetenzen vermittelt wurden; 2) Untersuchung der Unterrichtssettings auf Eignung zur Förderung der gewünschten Persönlichkeitsmerkmale; 3) Evaluierung der Kompetenzen bezüglich der Berufsanforderungen; 4) Implementierung neuer Erkenntnisse aus der Erwachsenenbildung oder der Berufspädagogik zur Steigerung der Effizienz im Kompetenzerwerb.



## **6 CURRICULUMSENTWICKLUNG**

### **6.1 Das Berufs Anforderungsprofil**

Das Berufs Anforderungsprofil setzt sich aus mehreren Erwartungsprofilen zusammen: dem berufsspezifischen Wissensprofil, dem berufsspezifischen Fertigkeitenprofil, dem berufsspezifischen Fähigkeitenprofil und den berufsspezifischen körperlichen Eignungsvoraussetzungen. Das Berufs Anforderungsprofil enthält somit die Gesamtheit aller Mindestanforderungen, an den Gruppenfitnesstrainer, die durch systematische Berufsvollzugsbeobachtungen und Expertenbefragungen festgelegt worden sind. Die so ermittelten Mindestanforderungen sollten in regelmäßigen Abständen evaluiert und bei abweichenden Ergebnissen korrigiert werden (vgl. Schwendenwein, 2000, S. 347-348). Die in der vorliegenden Arbeit angeführten Anforderungen wurden zum Teil durch Literaturrecherche und zum Teil durch Berufsvollzugsbeobachtungen ermittelt.

#### **6.1.1 Berufsspezifische Wissensprofil**

Im berufsspezifischen Wissensprofil werden jene Anforderungen zusammengefasst, die ein Gruppenfitnesstrainer im Berufsvollzug beherrschen muss. Die dafür notwendigen Kompetenzen erwirbt der Gruppenfitnesstrainer im Verlauf seiner Ausbildung. Die Anforderungen für das berufsspezifische Wissensprofil eines Gruppenfitnesstrainers basieren auf dem von der EHFA formulierten Kompetenzkatalog (vgl. <http://tinyurl.com/ehfa-kompetenzkatalog> vom 6.4.2009) und werden durch folgende Kompetenzen erfüllt.

##### **6.1.1.1 Kenntnis der englischen Fachausdrücke**

Viele Varianten des Gruppentrainings wurden in den Vereinigten Staaten von Amerika entwickelt und haben sich von dort aus weltweit ausgebreitet. Die Fachsprache des Gruppenfitnesstrainings ist somit Englisch. Somit sind auch die Bezeichnungen der spezifischen Schritte, Schrittfolgen und vieler Übungen englisch. Üblicherweise werden auch im Berufsvollzug des Gruppenfitnesstrainers diese englischen Fachbegriffe benutzt. In der Ausbildung zum Gruppenfitnesstrainer werden die international üblichen, englischen Fachbegriffe gelehrt. Um diese verstehen zu können, werden Grundkenntnisse der englischen Sprache vorausge-

setzt. Diese Grundkenntnisse können als vorhanden angenommen werden, da in Österreich in den Pflichtschulen Englisch als Pflichtfach unterrichtet wird. Dieses „Schulenglisch“ ist ausreichend, um die Ausbildung zum Gruppenfitnesstrainer absolvieren zu können und die englischen Fachausdrücke zu erlernen.<sup>9</sup>

Die Kompetenz „Kenntnis der englischen Fachausdrücke“ wird im AC in den Unterrichtsfächern „spezielle Methodik und Didaktik“, „spezielle Trainingslehre“, „Kommunikation und Motivation“ und „Musiklehre“ erworben.

#### 6.1.1.2 Grundkenntnisse der ersten Hilfe

Grundkenntnisse der ersten Hilfe sind für Gruppenfitnesstrainer notwendig, da sich im Rahmen ihres Berufsvollzuges Situationen ergeben können, in denen Ersthelfertätigkeiten notwendig werden. Um bei derartigen Unfällen oder Vorfällen adäquat reagieren zu können, erwirbt der Gruppenfitnesstrainer im Rahmen des AC Grundkenntnisse der ersten Hilfe, wobei sich diese auf jene Ersthelfertätigkeiten beschränken, die in Gruppenfitnesseinheiten typischerweise vorkommen.

#### 6.1.1.3 Kenntnisse der Sportbiologie

Um im Berufsvollzug eigenständig diverse Übungen auf ihre Sinnhaftigkeit überprüfen und sie an Kursteilnehmer mit besonderen Bedürfnissen<sup>10</sup> anpassen zu können, ist ein Grundlagenwissen in Anatomie und Physiologie notwendig.

Im AC erwirbt der Angehende Gruppenfitnesstrainer dieses Wissen in den Unterrichtsfächern „Sportbiologie“ und „allgemeine Trainingslehre“.

#### 6.1.1.4 Kenntnisse der Didaktik und Methodik des Gruppenfitnesstrainings

Der Gruppenfitnesstrainer benötigt diese Kenntnisse der Methodik und Didaktik, um Gruppenfitnesseinheiten gemäß deren Stundenprofil korrekt aufbauen und abhalten zu können. Im Verlauf der Ausbildung erwirbt der angehende Gruppenfitnesstrainer diese Kenntnisse in

---

<sup>9</sup> Gruppenfitnesstrainern, die international tätig werden möchten und im Zuge dessen Gruppenfitnesseinheiten gänzlich in englischer Sprache anbieten wollen, sollten dennoch ihre Englischkenntnisse eigenartig fördern. Der Besuch von Gruppenfitnesseinheiten, die in englischer Sprache abgehalten wird empfohlen.

<sup>10</sup> Unter besonderen Bedürfnissen der Teilnehmer werden beispielsweise Knieprobleme, Bandscheibenvorfälle oder Schwangerschaften verstanden.

den Unterrichtsfächern „Allgemeine Methodik und Didaktik“<sup>11</sup>, sowie „Spezielle Methodik und Didaktik“<sup>12</sup>.

#### 6.1.1.5 Grundkenntnisse der Trainingslehre und Bewegungslehre

Um trainingswirksame und an die jeweilige Teilnehmergruppe angepasste Gruppenfitness-einheiten entwerfen zu können, benötigt der Gruppenfitnesstrainer Grundkenntnisse der Trainingslehre und Bewegungslehre. Diese Kenntnisse erwirbt der angehende Gruppenfitnesstrainer in den Unterrichtsfächern „allgemeine Trainingslehre“, „allgemeine Bewegungslehre“ und „spezielle Trainingslehre“.

#### 6.1.1.6 Grundkenntnisse der Sportpsychologie

Im Berufsvollzug tritt der Gruppenfitnesstrainer unter anderem als Animateur auf, der die Freizeit seiner Kursteilnehmer gestaltet. Um eine Gruppenfitnessseinheit für die Kursteilnehmer angenehm und motivierend gestalten zu können, um – im Rahmen des Stundenprofils – Teilnehmerwünsche wahrnehmen und berücksichtigen zu können, um Konflikte klären zu können, oder um eine Bindung der Kursteilnehmer an den Trainer und die Kurseinheit aufbauen zu können<sup>13</sup>, sind Grundkenntnisse der Sportpsychologie von Vorteil. Daher erwerben die angehenden Gruppenfitnesstrainer Kenntnisse aus den Bereichen Motivation im Sport, Grundzüge der Gruppendynamik, aktives Zuhören und Gesprächsführung, sowie Kenntnisse im Konfliktmanagement. Dieses Wissen befähigt den Gruppenfitnesstrainer, seine Kurseinheiten für die Kursteilnehmer angenehm und motivierend zu gestalten, sowie eine Bindung der Kursteilnehmer an den Trainer und die Kurseinheit aufzubauen.

Unterrichtet werden diese Inhalte vorwiegend im Unterrichtsfach „Motivation und Kommunikation“, wobei auch im Unterrichtsfach „Spezielle Methodik und Didaktik“ einige dieser Inhalte einfließen.

---

11 „Allgemein“ bezieht sich hier auf jene Methodik und Didaktik, die für alle Gruppenfitnessseinheiten gleichermaßen gilt und angewandt werden kann.

12 „Speziell“ bezieht sich jeweils nur auf eine spezifische Gruppenfitnessseinheit. Zum Beispiel „spezielle Methodik und Didaktik des Krafttrainings“. Die Vermittlung des systematischen Aufbaus oder die flüssige Vermittlung von Choreographien würde demnach zur speziellen Methodik der Aerobic- und Step-Aerobic zählen.

13 Eine „Bindung“ der Kursteilnehmer an den Trainer zeigt sich darin, dass die Kurseinheit gut besucht bleibt. Die bei den Kursteilnehmern beliebten Trainer binden die Kursteilnehmer an die Gruppenfitnessseinheit und somit an die Institution an der trainiert wird.

### 6.1.1.7 Kenntnis der Musiklehre

Eine wichtige Anforderung an den Gruppenfitnesstrainer ist es, im Musikbogen arbeiten zu können. Um dies zu ermöglichen kommt in Gruppenfitnessseinheiten spezielle Musik zum Einsatz. Diese sogenannte Gruppenfitnessmusik ist derart abgemischt oder komponiert, dass sie ausschließlich aus Musikbögen besteht, die ihrerseits aus je 32 Schlägen (beats) bestehen. Abweichungen von diesem Muster (breaks) sind bei Gruppenfitnessmusik unerwünscht.

Die Gruppenfitnesstrainer erlernen im Rahmen ihrer Ausbildung den korrekten Umgang mit Gruppenfitnessmusik in den Unterrichtsfächern „Musiklehre“, „Choreographie“ und „spezielle Methodik und Didaktik“.

### 6.1.2 Berufsspezifisches Eigenschaftenanforderungsprofil

Das berufsspezifische Eigenschaftenanforderungsprofil listet jene berufsrelevanten Eigenschaften auf, die sich beim erwachsenen Ausbildungsbewerber im Laufe seines Lebens zu kaum veränderbaren Eigenschaften verfestigt haben (vgl. Schwendenwein, 2000, S. 348). Die hier genannten Eigenschaften sind dem angehenden Gruppenfitnesstrainer immanent: Aufgrund der Kürze der Ausbildung ist zumindest während der Ausbildung mit keinem oder einem nur geringen Kompetenzzuwachs zu rechnen.

In weiterer Folge werden die für den Berufsvollzug des Gruppenfitnesstrainers relevanten Eigenschaften aufgelistet. Diese Eigenschaften wurden in Anlehnung an Curriculumentwicklungen von artverwandten Berufen<sup>14</sup> ermittelt. Weiters wurden diverse Ausbildungsunterlagen<sup>15</sup> für Aerobic-Trainer berücksichtigt.

#### 6.1.2.1 Kontaktfähigkeit

Ein Gruppenfitnesstrainer kann als Kursleiter mit anderen Menschen nonverbale und verbale Interaktionen aufbauen (vgl. Wagner-Haselbauer, 1999, S. 102).

---

14 Curriculumentwicklungen für Gesellschaftstanzlehrer, Gesundheitsberater, Energetiker, Masseur, Volksschullehrer

15 Ausbildungsunterlagen der Aerobic-Lehrwarte Ausbildung an der BAFL Graz aus dem Jahr 2002, Ausbildungsunterlagen zum Aerobic-Instructor der PAX Kamaryt KEG und Ausbildungsunterlagen der Aerobic-Lehrer Ausbildung des Univeristätssportinstitutes.

#### 6.1.2.2 Psychische Stabilität

Ein Gruppenfitnesstrainer verfügt über seelisches, geistiges und emotionales Belastbarkeitspotential um den Anforderungen des Berufsvollzuges gerecht werden zu können (vgl. Wagner-Haselbauer, 1999, S. 90).

#### 6.1.2.3 Offenheit

Ein Gruppenfitnesstrainer demonstriert Offenheit durch sein vorurteilsloses, aufrichtiges, aufgeschlossenes Handeln gegenüber den Kursteilnehmern (vgl. Klopff, 2000, S. 19).

#### 6.1.2.4 Freundlichkeit

Ein Gruppenfitnesstrainer tritt seinen Teilnehmern hilfsbereit, aufmerksam und höflich entgegen (vgl. Klopff, 2000, S. 19).

#### 6.1.2.5 Begeisterungsfähigkeit für den Fitnesssport

Ein Gruppenfitnesstrainer ist in der Lage die eigene Freude am Sport und der Bewegung auszustrahlen und dies auch den Teilnehmern zu vermitteln (vgl. Klopff, 2000, S. 19).

#### 6.1.2.6 Kreativität

Ein Gruppenfitnesstrainer zeigt Kreativität einerseits bei der abwechslungsreichen Auswahl und Zusammenstellung von Übungen und Choreographien, und andererseits bei der Auflockerung der Kurseinheit durch seine Funktion als Entertainer und Animateur (vgl. Klopff, 2000, S. 19).

#### 6.1.2.7 Humor

Ein Gruppenfitnesstrainer besitzt sowohl die Fähigkeit, über sich selbst lachen zu können, als auch die Fähigkeit, als Entertainer zu agieren und die Teilnehmer zu unterhalten. Durch sein offenes und freundliches Wesen verbreitet er gute Laune (vgl. Klopff, 2000, S. 19).

#### 6.1.2.8 Verständnisbereitschaft

Ein Gruppenfitnesstrainer lässt Verständnisbereitschaft erkennen, indem er in der Lage ist, sich in seine Kursteilnehmer hineinzusetzen und mitzufühlen und ihnen im Rahmen seiner Möglichkeiten und entgegenkommt. Wenn es nötig ist, sieht er über körperliche Unzulänglichkeiten hinweg und bringt den Teilnehmern Nachsicht entgegen (vgl. Klopff, 2000, S. 19).

### 6.1.2.9 Selbstdisziplin demonstrieren können

Ein Gruppenfitnesstrainer demonstriert Selbstdisziplin, wenn er den Unterricht so gestaltet, dass er sich selbst nicht profiliert und Kursteilnehmer, die eine Leistung nicht erbringen können, nicht herabsetzt. Er ist, trotz eventuell persönlicher widriger Umstände in der Lage, seine Gruppenfitnesseinheit für die Teilnehmer motivierend zu gestalten.

### 6.1.3 Berufsspezifisches Fähigkeitsprofil

Das berufsspezifische Fähigkeitsprofil fasst jene kognitiven, affektiven und psychomotorischen Fähigkeiten zusammen, die für den Berufsvollzug des Gruppenfitnesstrainers relevant sind und nicht per se erlernbar sind. Die angehenden Gruppenfitnesstrainer besitzen diese Fähigkeiten bereits vor Antritt der Ausbildung. Im Verlauf der Ausbildung werden diese Fähigkeiten weiter gefördert.

Es wird darauf hingewiesen, dass sich im Berufsvollzug des Gruppenfitnesstrainers, die affektiven, kognitiven und psychomotorischen Fähigkeiten beeinflussen und sogar ergänzen – eine Unterteilung dieser Fähigkeitsbereiche findet daher nur formal statt.

#### 6.1.3.1 Affektiver Fähigkeitsbereich

Im affektiven Fähigkeitsbereich werden Leistungsdimensionen wie Interessen, Einstellungen, Werte, Gefühle (gegenüber Lebewesen, Objekten, Inhalten oder Konzepten) zusammengetragen, die für den Berufsvollzug des Gruppenfitnesstrainers relevant sind. Folgende Fähigkeiten können unterschieden werden.

##### *6.1.3.1.1 Kommunikationsfähigkeit*

Darunter wird sowohl die Fähigkeit des Gruppenfitnesstrainer zum Informationsaustausch, als auch die Fähigkeit, Feedback zu geben und zu empfangen verstanden. Diese Fähigkeit wird besonders im Unterrichtsfach „Kommunikation und Motivation“ gefördert. Allerdings sind sämtliche Lehrpersonen in den praktischen Unterrichtseinheiten der Ausbildung gehalten, diese Fähigkeit beim Lerner zu fördern.

##### *6.1.3.1.2 Durchsetzungsfähigkeit*

Ein Gruppenfitnesstrainer agiert als Kursleiter und sollte somit in der Lage sein, den Unterricht planmäßig durchführen zu können – dazu ist es notwendig, über eine ausgeprägte Durchsetzungsfähigkeit zu verfügen (vgl. Wagner-Haselbauer, 1997, S. 91-92). Hier kom-

men Kompetenzen zu tragen, die im Unterrichtsfach „Kommunikation und Motivation“ erlernt und erweitert werden.

#### *6.1.3.1.3 Teamfähigkeit*

Ein Gruppenfitnesstrainer sollte mit anderen Kursleitern im Team zusammenarbeiten, Erfahrungen austauschen, konstruktive Kritik annehmen sowie diese auch abgeben können. Gefördert wird diese Fähigkeit, wenn Gruppenfitnesstrainer im Rahmen der Ausbildung in Teams oder Kleingruppen zusammenarbeiten. Diese Fähigkeit wird demnach „en passant“ weiterentwickelt.

#### **6.1.3.2 Kognitiver Fähigkeitsbereich**

Hier werden jene kognitiven Fähigkeiten zusammengefasst, die für den Berufsvollzug des Gruppenfitnesstrainers relevant sind.

##### *6.1.3.2.1 Kognitive Flexibilität*

Im Berufsvollzug haben sich Gruppenfitnesstrainer in der Regel an vorgegebene Stundenformate zu halten. Innerhalb dieses vorgegebenen Rahmens ist der Gruppenfitnesstrainer selbst für die gewählten Inhalte und Vermittlungsmethoden verantwortlich. Dabei ist zu beachten, dass bei Kursteilnehmern, die noch keine gruppenfitnessspezifischen Vorkenntnisse aufweisen, andere Vermittlungsmethoden und Inhalte zu wählen sind, als bei bereits erfahrenen Kursteilnehmern. Im Berufsvollzug kann es vorkommen, dass, obwohl eine Kurseinheit für Anfänger ausgeschrieben ist, sich plötzlich überwiegend fortgeschrittenen Teilnehmer im Kurs finden oder umgekehrt. Der Gruppenfitnesstrainer demonstriert kognitive Flexibilität, wenn er in der Lage ist, seinen Unterricht kurzfristig und spontan an die Kursteilnehmer anzupassen.

##### *6.1.3.2.2 Organisationsfähigkeit*

Ein Gruppenfitnesstrainer sollte in der Lage sein, Unterrichtseinheiten gemäß dem Stundenbild zu gestalten. Dabei sollten die gegebenen Rahmenbedingungen, wie beispielsweise die Gruppengröße oder die Dauer der Einheit, sowie das eventuell unterschiedliche sportliche Niveau der Teilnehmer berücksichtigt werden.

### 6.1.3.3 Psychomotorischer Fähigkeitsbereich

Hier werden jene Fähigkeiten des Gruppenfitnesstrainers beschrieben, die körperlicher Natur sind. Diese Fähigkeiten versetzen den Gruppenfitnesstrainer in die Lage, Übungen, Bewegungsmuster und Schrittfolgen korrekt zu demonstrieren, sowie Gruppenfitnessmusik korrekt einzusetzen.

#### 6.1.3.3.1 *Rhythmusgefühl*

Ein Gruppenfitnesstrainer sollte in der Lage sein, betonte und weniger betonte Schläge in einem Rhythmus zu spüren und zu interpretieren. Dadurch sollte es ihm möglich sein, sich im Takt der Musik zu bewegen. Im Berufsvollzug wird Rhythmusgefühl demonstriert, indem der Gruppenfitnesstrainer in der Lage ist, im Musikbogen zu arbeiten<sup>16</sup>

#### 6.1.3.3.2 *Ausdauer*

Ein Gruppenfitnesstrainer sollte über eine überdurchschnittlich hohe körperliche Kondition verfügen, um im Berufsvollzug bestehen zu können. Diese hohe körperliche Kondition sollte der angehende Gruppenfitnesstrainer bereits vor Ausbildungsbeginn besitzen, um körperlich in der Lage zu sein, die Ausbildung absolvieren zu können. In sämtlichen praktischen Unterrichtsfächern wird diese Fähigkeit verbessert.

#### 6.1.3.3.3 *Koordination*

Ein Gruppenfitnesstrainer sollte die Fähigkeit haben, komplexe Bewegungen und Bewegungsabläufe zielgerichtet, rhythmisch, im Gleichgewicht und mit konstanter Kraft ausführen zu können. Zu dieser Fähigkeit zählt ebenso ein gutes Orientierungsvermögen im Raum (oben-unten, links-rechts, vorne-hinten) (vgl. Oulehla, 2003, S. 31). Die koordinativen Fähigkeiten werden in sämtlichen praktischen Unterrichtsfächern gefördert.

#### 6.1.3.3.4 *Geschicklichkeit*

Ein Gruppenfitnesstrainer sollte Geschicklichkeit dadurch demonstrieren, dass er mit diversen Kleingeräten<sup>17</sup>, die während einer Gruppenfitnessseinheit zum Einsatz kommen können, sicher umgehen kann.

---

16 „Im Musikbogen arbeiten“ bedeutet, dass eine Choreographie bzw. Übung immer zu Beginn eines Musikbogens startet (auf der sogenannten „großen Eins“), und dass ein „Choreographie-Block“ immer mit Ende des Musikbogens endet.

17 Unter Kleingeräten oder Handgeräten werden tragbare Fitnessgeräte wie Hanteln, Tubes oder Therabänder, verstanden. Handgeräte bzw. Kleingeräte kommen vorwiegend in Kräftigungseinheiten zum Einsatz.

## 6.1.4 Berufsspezifische körperliche Eignungsvoraussetzungen

Berufsspezifische körperliche Eignungsvoraussetzungen stellen körperliche Mindestanforderungen an den Ausbildungswerber dar. Ermittelt wurden sie in Anlehnung an die, von Wagner-Haselbauer formulierten körperlichen Eignungsvoraussetzungen für Volksschullehrer (vgl. Wagner-Haselbauer, 1997, S. 53-55). Folgende körperliche Eignungsvoraussetzungen sind für angehende Gruppenfitnesstrainer erforderlich.

### 6.1.4.1 Funktionstüchtigkeit des gesamten Bewegungsapparats

Janda (1959) beschreibt Normbereiche für Kraft, Dehnung und Beweglichkeit einzelner Gelenke und Muskeln. Die Arbeit des Gruppenfitnesstrainers ist körperlicher Natur, daher muss dessen Bewegungsapparat dem Normbereich entsprechen. Eine bessere Beweglichkeit ist für die Absolvierung der Ausbildung zum Gruppenfitnesstrainer nicht notwendig, allerdings für bestimmte Gruppenfitnessarten wie beispielsweise Pilates oder Yoga durchaus erwünscht.

### 6.1.4.2 Intaktheit des Seh- und Hörapparates

Der Gruppenfitnesstrainer muss im Berufsvollzug in der Lage sein, die Teilnehmer zu überblicken damit er Fehler in der Bewegungsausführung von Teilnehmern erkennen kann. Er sollte auch in der Lage sein gefährliche Situationen<sup>18</sup> visuell wahrnehmen zu können. Dazu ist die Intaktheit des Sehapparates unumgänglich. Vorausgesetzt wird funktionierendes räumliches Sehen, dagegen ist eine korrigierbare Abweichung der Sehschärfe von der Norm kein Hindernis für die Absolvierung der Ausbildung.

Laute Musik gehört zum Arbeitsalltag eines Gruppenfitnesstrainers. Da sich bei den meisten Hörschwächen die Sprachverständlichkeit bei lauter Musik drastisch verschlechtert (vgl. Moore, 1995, S. 147ff), wird derzeit bei Hörschwächen von der Ausbildung abgeraten.

### 6.1.4.3 Sehr hohe körperliche Ausdauer und Belastbarkeit

Eine der Aufgaben eines Gruppenfitnesstrainer ist es Teilnehmer zu trainieren, und ihnen dabei zu besserer Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Dehnung zu verhelfen. Dabei ist der optimale Arbeitspunkt erreicht wenn die Teilnehmer die Aufgaben gerade bewältigen können. Daher muss die Ausdauer des Trainers über jener der Teilnehmer liegen.

---

<sup>18</sup> Beispielsweise können bei Aerobic-, Dance-Aerobic- oder Stepaerobic-Einheiten offene Schuhbänder zu gefährlichen Stürzen und somit Verletzungen führen.

Somit ist die langfristige Aufgabe des Trainers, für die eigene körperliche Ausdauer zu sorgen. Dies ist naturgemäß während der Trainingseinheiten mit Teilnehmern nicht möglich, da die eigenen Leistungsgrenzen über jenen der Teilnehmer liegen. Es muss also außerhalb der Trainingseinheiten mit eigenen Teilnehmern passieren. Zusätzlich kommt es im Berufsvollzug von Trainern immer wieder vor, dass sie mehrere Einheiten hintereinander ohne nennenswerten Pausen dazwischen unterrichten. Um dies bewerkstelligen zu können, ist eine hohe körperliche Belastbarkeit nötig.

#### 6.1.4.4 Intaktheit der Stimmbänder

Weitere Aufgaben eines Trainers sind die Motivation der Teilnehmer, Ausbesserungen und Anleitung während der Übungen. Zu einem großen Teil geschieht dies verbal, während der sportlichen Betätigung. Dabei liegt die besondere Anforderung an den Trainer, dass er in einem großen Raum, trotz Hintergrundmusik und eigener sportlicher Betätigung für die Teilnehmer laut und verständlich spricht. Dies stellt eine große Anforderung an die Stimme dar. Selbst wenn ein Mikrofon verwendet werden kann, stellt die Verbindung von körperlicher Bewegung mit gleichzeitigem Stimmgebrauch eine große Herausforderung dar. Ein intakter Sprechapparat ist eine wichtige Voraussetzung für die Absolvierung der Ausbildung.

#### 6.1.4.5 Sehr guter Gesundheitszustand und geringe Infektionsanfälligkeit

Gruppenfitnesstrainer sind im ständigen Kontakt mit Kunden und somit auch im ständigen Kontakt mit Erregern von Infektionskrankheiten (z.B. grippale Infekte, Rota-Viren-Infektion). Fällt der Trainer öfters durch Krankheit aus, stört das die Kontinuität im Training und die Teilnehmerzufriedenheit kann sinken. Dies kann im schlimmsten Fall sogar zu einer Kündigung des Trainers führen. Arbeitet ein Trainer trotz angeschlagener Gesundheit weiter, ergibt sich ein hohes Risiko für Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Als Trainer ist es daher notwendig, sich der großen Bedeutung der eigenen Gesundheit bewusst zu sein. Der Trainer sollte durch gesunde Ernährung, Aktivität und Stress-Management versuchen seine Gesundheit zu erhalten.

## 6.2 Curriculare Präliminarien

Unter curricularen Präliminarien werden Prämissen verstanden, die vor der Formulierung der Lernziele festgesetzt werden. Hier werden die Leitziele und Leitideen einer Ausbildung, sowie die didaktisch-methodischen Grundsätze angeführt. Diese curricularen Präliminarien

definieren den Rahmen in dem die einzelnen Lernziele formuliert werden. Jedes Lernziel berücksichtigt die Leitideen, Leitziele und didaktisch-methodischen Grundsätze.

### 6.2.1 Leitideen

Die Leitideen werden in der Regel nicht von einer Curriculumskommission erstellt. Da sie als Selbstvorgabe einer Ausbildungsinstitution zu verstehen ist, sollten sie auch von der jeweiligen Ausbildungsinstitution entwickelt werden. Für die hier vorliegende Arbeit wurde dennoch eine rudimentäre Form von Leitideen formuliert. Sie soll den einzelnen Ausbildungsinstitutionen als Ideenpool dienen, auf dessen Grundlage eine eigene ausführliche Leitidee erstellt werden kann.

Oberstes Ziel der Gruppenfitnesstrainerausbildung ist die Qualifizierung zur kompetenten und verantwortungsbewussten Betreuung der Kunden vor, während und nach der jeweils unterrichteten Gruppenfittesseinheit. Dem Lerner soll ein positives Lebensgefühl sowie eine allgemein positive Einstellung zu sportlicher Betätigung vermittelt werden. Diese sollten sich in weiterer Folge auf den Berufsvollzug des Gruppenfitnesstrainers übertragen. Die Lehrpersonen haben entsprechend dieser Bildungsphilosophie eine Vorbildfunktion für die Lerner zu übernehmen. Dabei muss den Lehrpersonen bewusst sein, dass ihre Vorbildfunktion über den Unterricht hinaus geht.

### 6.2.2 Leitziel

Ein Leitziel stellt eine gemeinsame Selbstbeschreibung einer Institution durch ihre Beschäftigte dar (vgl. Zech, 2008, S. 31). Die darin formulierten Ziele gelten sowohl für alle Handlungen der einzelnen Mitglieder einer Institution als auch für die Institution selbst. Dabei sollte das Leitziel als Profil einer Institution erkennbar sein. Insbesondere bei Weiterbildungsinstitutionen gilt das Leitziel auch als Leistungsversprechen dem Kunden gegenüber (vgl. Zech, 2008, S. 31).

Die zukünftigen Gruppenfitnesstrainer sollen Kompetenz sowie Freude an sportlicher Bewegung vermitteln. Im Berufsvollzug sollen sie in der Lage sein, auch unter schwierigen Bedingungen, wie beispielsweise bei unterschiedlichem Niveau der Kursteilnehmer, eine für die Teilnehmer motivierende Gruppenfittesseinheit zu gestalten. Durch eine umfassende und grundlegende Ausbildung sollen die Gruppenfitnesstrainer in der Lage sein spontan auf besondere Bedürfnisse der Teilnehmer zu reagieren.

### 6.2.3 Didaktisch-methodische Grundsätze

Die didaktisch-methodischen Grundsätze stellen lernzielübergreifende Vorgehensvorschriften dar, die von jeder Lehrperson der Ausbildungsinstitution in jedem Unterrichtsfach beachtet und verwirklicht werden müssen (vgl. Schwendenwein, 2000, S. 58). Sie bieten Hilfe und Orientierung bei der Planung, Gestaltung und Evaluation des Unterrichts.

Schwendenwein (2000, S. 57ff) hat einige allgemeine didaktisch-methodischen Grundsätze definiert mit der Begründung, dass „*manchmal nicht einmal den Insidern klar ist, was sie wirklich bedeuten*“ (Schwendenwein, 2000, S. 58). Für das vorliegende AC wurden diese Grundsätze basierend auf den Erkenntnissen zur Lernmotivation von Erwachsenen (vgl. Lenz, 1979, S. 122 – 123) spezifiziert und ausformuliert. Dabei sind einige von Schwendenwein vorgeschlagenen Grundsätzen (z.B. Regionalbezug oder Internationalität) für das AC für Gruppenfitnesstrainer nicht relevant und wurden nicht berücksichtigt. Andere Grundsätze wurden aufgrund ihrer inhaltlichen Ähnlichkeit zusammengefasst (z.B. Lernortangemessenheit wird vom Punkt „Praxisbezug“ bereits inhaltlich abgedeckt). In der weiteren Folge werden die für das AC für Gruppenfitnesstrainer relevanten Grundsätze näher erläutert.

#### 6.2.3.1 Praxisbezug des Unterrichts

Die Lehrperson muss dem Lerner zu jeder Zeit die Praxisrelevanz des Gelernten und des zu Lernenden verständlich machen können. Dies ist wichtig, da ein Praxisbezug die Lernmotivation der erwachsenen Lerner erhöht. Um diesen Praxisbezug noch zu verdeutlichen und um dem Lerner die Möglichkeit des Erfahrungslernens zu bieten, findet der Unterricht weitgehend in authentischer Umgebung statt. Daher finden Praxiseinheiten wie beispielsweise Aerobic im Turnsaal mit angemessener Gruppengröße der Lerner statt.

#### 6.2.3.2 Dehierarchisierung

Dehierarchisierung bedeutet, dass die Atmosphäre, in der sich der Lerner befindet möglichst herrschaftsfrei gestaltet wird. Durch die Dehierarchisierung sollten die Ausbildungsnehmer motiviert werden, sich selbst in den Unterricht einzubringen und ihre eigenen Erfahrungen mit den anderen Ausbildungsnehmer und der Lehrperson zu teilen (vgl. Lenz, 1979, S. 122). Der Lehrperson sollte somit die Dehierarchisierung anstreben, um die Motivation der Ausbildungsnehmer zu erhöhen sowie deren Aktivierung und Miteinbeziehung zu fördern. Dadurch ist auch die Möglichkeit für ein Anschlusslernen der Ausbildungsnehmer gegeben. Dehierarchisierung kann beispielsweise dadurch geschehen, dass die Lehrperson die Ausbil-

dungsnehmer als in ihrer eigenen Sportlichkeit kompetente Personen wahrnimmt und deren bereits gemachte Erfahrungen anerkennt.

#### 6.2.3.3 Konkretisierung und Begründungspflicht

Die Lehrperson muss die Lernziele möglichst genau konkretisieren können, indem beispielsweise die Lernziele für ein Unterrichtsfach offen gelegt werden. Weiters muss die Lehrperson die Notwendigkeit jedes Lernziels begründen oder zumindest plausibel machen können. Besonders motivierend für die Kursteilnehmer ist hierbei, wenn die Lehrperson den Praxisbezug des Lernzieles heraushebt.

#### 6.2.3.4 Didaktische Reduktion

Um ein besseres Begreifen der Grundzüge eines Lerninhaltes zu ermöglichen, sollte die Lehrperson diesen zunächst vereinfacht, jedoch inhaltlich korrekt darstellen. Die Methode der didaktischen Reduktion soll dem Lerner einen raschen Überblick über inhaltlich stark differenzierte Lerninhalte ermöglichen. Diese Strukturierung und Abstufung des Lernstoffes wirkt sich wiederum positiv auf die Lernmotivation der Kursteilnehmer aus.

#### 6.2.3.5 Leistungskontrolle der Lerner

Um den Lernern eine qualitativ hochwertige Ausbildung zu ermöglichen, müssen regelmäßige lernzielbezogene Kontrollen der Lernergebnisse durchgeführt werden. Auf Grundlage dieser Ergebnisse können sowohl die Lehrpersonen als auch die Lerner Konsequenzen für die weitere Vorgehensweise setzen. Werden dabei die Lernfortschritte der Lerner anerkannt, dann steigert dies naturgemäß die Motivation der Lerner.

#### 6.2.3.6 Evaluation der Ausbildungsinstitution

Die Ausbildungsinstitution ist regelmäßig zu evaluieren, besonders im Hinblick auf die Ausbildungsziele und deren Aktualität. Es genügt nicht nur zu evaluieren, ob die geforderten Lernziele in den gegebenen Unterrichtsfächern *erreicht* werden können, sondern ob die Lernziele immer noch *aktuell* sind. Gerade im Fitness- und Gesundheitssektor ergeben sich laufend neue Erkenntnisse – allein im Jahr 2008 sind über 2000 Fachpublikationen aus dem Bereich Sport und Fitness erschienen (vgl. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?db=pubmed&term=fitness+sport+2008> am 14.9.2009). Diese Erkenntnisse müssen in die Ausbildung eingearbeitet werden, um deren Qualität zu erhalten. Somit sollte die Ausbildung

möglichst oft evaluiert werden. Da sich eine Evaluierung zeitlich und finanziell aufwändig gestaltet, könnte eine jährliche Evaluierung einen praktikablen Kompromiss darstellen.

### 6.3 Stundentafel

Für das AC für Gruppenfitnesstrainer wurden einzelne Unterrichtsfächer festgelegt, in denen die Lehrziele erreicht werden sollen. Die Unterrichtsfächer sind in der Tabelle 1 angegeben. Sie entsprechen weitgehend dem Inhalt und den Bezeichnungen jener Unterrichtsfächern, welche in einschlägigen Ausbildungen an der BAFL<sup>19</sup> und der USI<sup>20</sup> unterrichtet werden. Die Lehrinhalte der einzelnen Unterrichtsfächer sind nicht immer eindeutig zu trennen, es kann durchaus zu Überschneidungen kommen.

Die Ausbildung ist in zwei Abschnitte unterteilt (siehe Tabelle 1): Im ersten Ausbildungsabschnitt wird in 56 Lehreinheiten berufsspezifisches Grundlagenwissen erworben. Der zweite Ausbildungsabschnitt baut auf dem erworbenen Wissen aus dem ersten Abschnitt

Unterrichtsfach	Lehreinheiten	
	Abschnitt 1	Abschnitt 2
Allgemeine Trainingslehre	14	-
Allgemeine Bewegungslehre	4	-
Sportbiologie	14	-
Allgemeine Methodik und Didaktik	7	-
Musiklehre	-	2
Choreographie	-	7
Spezielle Methodik und Didaktik	10	7
Kommunikation und Motivation	-	7
Spezielle Trainingslehre	-	7
Erste Hilfe	7	-
<b>Summe:</b>	<b>56</b>	<b>30</b>

*Tabelle 1: Stundentafel der Unterrichtsfächer für die Ausbildung zum Gruppenfitnesstrainer*

<sup>19</sup> Ausbildung zum Fitness-Lehrwart und Ausbildung zum Aerobic-Lehrwart

<sup>20</sup> Ausbildung zum Aerobic-Lehrer

auf. Für den zweiten Abschnitt stehen 30 Lehreinheiten zur Verfügung. Insgesamt erstreckt sich die Ausbildung über 86 Lehreinheiten á 50 Minuten. Unterrichtsfächer, in denen praktische Fertigkeiten vermittelt werden, verfügen über eine relativ hohe Anzahl an Unterrichtseinheiten. Dies beruht auf der Erkenntnis, dass für das Erlernen und Einüben praktischer Fertigkeiten das eigene Tun des Lerners unerlässlich ist. Dies ist wiederum nur durch das Arbeiten in Klein- und Kleinstgruppen möglich, was zu einer relativ hohen Anzahl an Unterrichtseinheiten führt.

Die Aufteilung der Lehreinheiten auf einzelne Unterrichtstage bleibt den einzelnen Ausbildungsinstitutionen überlassen. In der Praxis haben sich allerdings Wochenendveranstaltungen bewährt. Durch die Verlagerung des Unterrichts auf verschiedene Wochenenden ist es den Ausbildungsnehmern möglich ihren (beruflichen) Verpflichtungen nachzugehen. Ebenso dienen die Tage zwischen den Ausbildungswochenenden der Festigung des Erlernen, sowie der Einübung der verschiedenen praktischen Komponenten. Eine Vielzahl an Lernzielen in der Ausbildung zum Gruppenfitnesstrainer ist praktischer Natur. Ein selbstständiges Üben der Lerner außerhalb der Ausbildungswochenenden ist demnach unerlässlich.

Eine Möglichkeit der Aufteilung der Lerneinheiten wäre: drei Wochenenden á drei Tage (Freitag, Samstag, Sonntag) plus zwei Wochenenden á zwei Tage (Samstag, Sonntag), mit jeweils maximal sieben Unterrichtseinheiten á 50 Minuten pro Tag. Zwischen den Unterrichtseinheiten sollten jeweils 10 minütige Pausen eingehalten werden, eine einstündige Mittagspause ist ebenfalls vorgesehen. Erfahrungen aus der Erwachsenenbildung zeigen, dass gerade erwachsene Lerner diese Pausen nutzen, um gerade Gelerntes zwanglos nochmals untereinander zu besprechen – in diesen Phasen findet ein Lernen „en passant“ statt.

## **6.4 Prüfungsordnung**

Prinzipiell besteht während der Gruppenfitnesstrainerausbildung Anwesenheitspflicht. Ein Fernbleiben vom Unterricht ist der Lehrperson vorzeitig mitzuteilen, versäumte Lehrinhalte sind im Selbststudium zu erarbeiten.

Die Abschlussprüfung am Ende der Ausbildung findet an einem gesonderten Prüfungstag statt. Dabei besteht die Abschlussprüfung aus zwei Teilen: einem Lehrauftritt unter Beisein einer Prüfungskommission und einem schriftlichen Test. Ein derartiger Ablauf der Ab-

schlussprüfung ist auch bei anderen Gruppenfitnessausbildungen üblich (vgl. <http://www.univie.ac.at/USI-Wien/ueb/inf/157stpl.pdf> vom 24.11. 2009).

#### 6.4.1.1 Der Lehrauftritt

Im Lehrauftritt kann der Prüfungskandidat alle erworbenen Kompetenzen aus den Unterrichtsfächern Choreographie, Kommunikation und Motivation, Musiklehre, spezielle Trainingslehre und spezielle Methodik und Didaktik unter Beweis stellen. Der Lehrauftritt findet vor einer Prüfungskommission statt, die aus mindestens drei Personen besteht. Dabei übernimmt der Ausbildungsleiter den Prüfungsvorsitz und mindestens zwei Lehrpersonen aus den oben genannten Unterrichtsfächern vervollständigen die Prüfungskommission. Der angehende Gruppenfitnesstrainer tritt als Kursleiter auf, der mit einer Kleingruppe eine Gruppenfitnesseinheit durchführt. Per Los wird ermittelt, ob der Kandidat ein Aerobic-Warm-up<sup>21</sup> und eine Aerobic-Choreographie, oder ein Step-Warm-up und eine Step-Choreographie jeweils für Anfänger demonstrieren soll. Zusätzlich muss der Prüfungskandidat die Kleingruppe bei der Durchführung von drei verschiedenen Kräftigungsübungen für einen Muskel bzw. eine Muskelgruppe anleiten. Welcher Muskel bzw. welche Muskelgruppe trainiert werden soll wird ebenfalls per Los entschieden. Für die Vorbereitung hat jeder Kandidat eine Stunde Zeit. Zur Vorbereitung dürfen alle Ausbildungsunterlagen und sonstigen Hilfsmittel herangezogen werden. Dies ist erlaubt, da es den Gegebenheiten im Berufsvollzug entspricht: Auch dort erfolgt die Vorbereitung der Gruppenfitnesseinheit mithilfe sämtlicher vorhandener Hilfsmittel wie Fachzeitschriften, Fachbücher oder einschlägiger Internetforen.

Der Ablauf des Lehrauftritts orientiert sich weitgehend an bereits bestehenden Ausbildungen aus dem Sportbereich, insbesondere an der Abschlussprüfung der BAFL für „Fitness-Trainer“ (vgl. [http://www.bspa.at/uploads/media/TRAK\\_2009-2010.pdf](http://www.bspa.at/uploads/media/TRAK_2009-2010.pdf) vom 24. 11. 2009).

---

21 Mit „Warm-up“ wird eine Abfolge von einfachen Übungen oder Schritten verstanden, durch die die Teilnehmer einer Gruppenfitnesseinheit aufgewärmt und auf den Hauptteil der Einheit eingestimmt werden. Dabei ist zu beachten, dass Aerobic-, Step-Aerobic- und Kräftigungseinheiten jeweils spezifische „Warm-ups“ benötigen.

#### 6.4.1.2 Schriftliche Prüfung

Die schriftliche Prüfung beinhaltet Fragen zu den Unterrichtsfächern: Sportbiologie, erste Hilfe, Trainingslehre, Didaktik und Methodik. Bei der Prüfung dürfen keine Hilfsmittel oder Unterlagen verwendet werden.

### 6.5 Didaktische Lernorte

Als didaktische Lernorte werden jene Räumlichkeiten bezeichnet, in denen der jeweilige Unterricht stattfindet. Folgende Räumlichkeiten werden für die Gruppenfitnesstrainerausbildung benötigt.

#### 6.5.1 Turnsaal

Darunter wird ein Raum verstanden (a) in dem sich keine Stühle oder Tische befinden, (b) welcher eine für Gruppenfitnessseinheiten geeignete Musikanlage enthält, (c) dessen Boden mit einem punktelastischen Parkett- oder Kunststoffboden ausgestattet ist, und (d) dessen Wände mit Spiegeln ausgestattet sind. Dies entspricht den Gegebenheiten in den meisten Fitness- und Sportstudios und ist als idealtypisch und praxisnah anzusehen. Weiters müssen Gymnastikmatten, Steps und diverse Kleingeräte für den Einsatz in Kräftigungseinheiten zur Verfügung stehen. Diese Ausstattung entspricht in der Regel der Mindestausstattung von Turn- und Gymnastiksälen. Obwohl im Turnsaal vorwiegend praktische Unterrichtsinhalte vermittelt werden, sollte ein Flipchart bereitstehen, um wichtige Eckpunkte der Lerninhalte nochmals kurz darstellen zu können.

#### 6.5.2 Seminarraum

Darunter wird ein Raum verstanden, der mit Tischen und Stühlen ausgestattet ist und in dem die Möglichkeit besteht, ein Overheadprojektor oder einen Video-Beamer einzusetzen. Um eine optimale Projektion zu gewährleisten, sollte der Raum abdunkelbar sein. Weiters sollte eine tragbare Musikanlage<sup>22</sup> zur Verfügung stehen.

### 6.6 Lernzielsequenz nach den Lernzielvorgaben der EHFA

Die folgende offene Lernzielsequenz basiert auf den "Learning Outcomes for Basic Level Instructors" der EHFA. Dabei bildeten die einzelnen von der EHFA als wünschenswert an-

---

<sup>22</sup> Zur Verdeutlichung diverser Lehrinhalte, beispielsweise zur Demonstration verschiedener Musikstile, Musiktempi etc.

geführten Kompetenzen die Grundlage für jedes einzelne Lernziel. Die Zuordnung der Lernziele zu einzelnen Unterrichtsfächern, sowie die Bezeichnungen für die einzelnen Unterrichtsfächer erfolgte in Anlehnung an bereits bestehende Ausbildungsmodelle der USI Wien (Aerobic-Lehrer) und der BAFL (Aerobic-Lehrwart). Zur besseren Übersichtlichkeit wurde die für Curricula übliche Terminologie verwendet (Cerwinka, 1997; Mazanek, 1994; Wagner-Haselbauer, 1999). Zusätzlich wurden einige Lernziele in fachtheoretische (FT) und fachpraktische (FP) Anforderungen unterteilt.

Die Verben in den formulierten Lernzielen beziehen sich auf den Ausprägungsgrad des Fachwissens der angehenden Gruppenfitnesstrainer. Somit dienen diese Termini unter anderem als Beurteilungsmaßstab für die Leistungskontrolle. Zur grundlegenden Verständlichkeit werden diese Termini kurz definiert:

1. Aufzählen können: Elemente eines Sachverhaltes mittels korrekter Bezeichnung auflisten können.
2. Anleiten können: Eine Person derart unterweisen, dass sie eine gewünschte Position einnehmen oder eine gewünschte Bewegung durchführen kann. Dabei sind verbale Anleitungen taktilen vorzuziehen.
3. Begründen können: Einen Vorgehensweise oder einen Sachverhalt durch die Angabe von Gründen begrifflich machen können.
4. Definieren können: Einen Begriff mit eigenen Wörtern so beschreiben können, dass damit eindeutig die Bedeutung des Begriffes geklärt wird.
5. Demonstrieren können: Unter Zuhilfenahme von Gestik, Mimik und Bewegung eine Vorgangsweise, Tätigkeit oder eine Körperhaltung darstellen können.
6. Erläutern können: Einen Sachverhalt verbal derart verdeutlichen, dass der Zuhörer ein Verständnis darüber erlangt.
7. Erstellen können: Auf Basis erworbenen Wissens in der Lage sein, eine Abfolge von Schritten und Bewegungen für eine Choreographie, ein Warm-up oder ein Cool-down festzulegen.
8. Identifizieren können: Einen Vorgang, Sachverhalt, Handlungsablauf oder Zustand innerhalb eines anderen Vorganges, Sachverhaltes oder Handlungsablaufes erkennen und benennen können.

9. Nennen können: Ein Beispiel für einen Sachverhalt anführen, oder einzelne Elemente eines Sachverhaltes anführen können.

10. Präsentieren können: Ein vom Lerner selbstständig bearbeitetes Thema, wie beispielsweise ein ausgearbeitetes Warm-up, wird einer Kleingruppe durch den Lerner praxisgerecht vermittelt. Dabei tritt der Lerner als Kursleiter auf, die Kleingruppe agiert als Kursteilnehmer. Die Lehrpersonen beobachten und beurteilen diesen Vermittlungsprozess als Jury.

11. Praxisgerecht demonstrieren können: Ein Thema, wie beispielsweise die korrekte Durchführung eines Warm-ups, wird vom Lerner (mit einer Kleingruppe) derart demonstriert, dass es ebenso im Berufsvollzug stattfinden könnte.

12. Überblicksmäßig darstellen können: Einen Sachverhalt verbal vorstellen können, wobei zugunsten wichtiger Eckdaten auf Details verzichtet wird.

13. Verdeutlichen können: Einen Sachverhalt unter Zuhilfenahme eines Beispiels, das entweder real sein kann oder selbst ausgedacht wurde, erläutern können.

14. Zuordnen können: Sachverhalte oder Inhalte den zugehörigen Begriffen zuordnen können.

In den folgenden Kapiteln werden die, den einzelnen Unterrichtsfächern zugeordneten Lernziele (LZ) angeführt.

## 6.6.1 Ausbildungsabschnitt 1: Grundlagenwissen

In dem ersten Abschnitt der Ausbildung werden vorwiegend theoretische Inhalte vermittelt. Sie versetzen die Ausbildungsnehmer in die Lage, Gruppenfitnesseinheiten trainingswirksam und gesundheitserhaltend zu gestalten. Das grundlegende Wissen für den Berufsvollzug des Gruppenfitnesstrainers wird in den Unterrichtsfächern (a) allgemeine Trainingslehre, (b) allgemeine Bewegungslehre, (c) Sportbiologie, (d) allgemeine Methodik und Didaktik, (e) erste Hilfe, und (f) spezielle Methodik und Didaktik vermittelt.

### 6.6.1.1 Allgemeine Trainingslehre

In "Learning Outcomes for Basic Level Instructors" hat die EHFA u.a. Kompetenzen zu den folgenden Wissensgebieten aufgestellt:

- Allgemeine Begriffen der Trainingslehre
- Energiebereitstellung

- Ausdauerbelastungsstufen
- Trainingsprinzipien
- Trainingssteuerung- und Planung
- Motorische Grundeigenschaften Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer

Diese Kompetenzen werden auch im Unterrichtsfach „Allgemeine Trainingslehre“ im Lehrplan zur Lehrwarteausbildung an der BAFL angeführt (vgl. <http://www.bspa.at/fileadmin/lehrplaene/Lehrwarteausbildung.pdf> vom 4.12. 2009). Daher stellt dieses Fach die Grundlage für das Unterrichtsfach „Allgemeine Trainingslehre“ in diesem Curriculum dar.

Die in diesem Unterrichtsfach vermittelten Kompetenzen sollen die angehenden Gruppenfitnessstrainer dazu befähigen, die einzelnen, sportartspezifischen Methoden zu erkennen und zu verstehen. Dadurch werden sie in die Lage versetzt, zielgerichtete Trainings entwickeln zu können.

#### *6.6.1.1.1 Unterrichtssetting*

Der Unterricht findet als Einzellehrervortrag statt. Die Miteinbeziehung und Motivation der Lerner erfolgt hier am einfachsten, wenn sie durch die Lehrperson motiviert werden, ihre eigenen Erfahrungen mit dem zu vermittelnden theoretischen Wissen zu vergleichen. Die Lerner sollten als Experten ihrer eigenen Sportlichkeit wahrgenommen und deren Erfahrungen aus der Praxis mit theoretischen Wissen untermauert werden.

- Unterrichtsdauer: 14 Lehreinheiten á 50 Minuten
- Didaktischer Lernort: Seminarraum
- Fachdidaktische Hinweise: Einzellehrervortrag
- Medien: Overheadprojektor oder Beamer

#### *6.6.1.1.2 Allgemeine Begriffe*

LZ: Der Lerner kann die Begriffe „allgemeine Trainingslehre“, „spezielle Trainingslehre“, „Trainierbarkeit“ erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann die einzelnen konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Flexibilität, Koordination) aufzählen (FT).

LZ: Der Lerner kann die komplexen konditionellen Fähigkeiten (Kraftausdauer, Schnelligkeitsausdauer, Schnellkraft, Schnellkraftausdauer) aufzählen und erläutern (FT)

LZ: Der Lerner kann den Begriff „sensitive Phasen“ erläutern (FT) und deren Bedeutung für die Trainierbarkeit motorischer Grundeigenschaften erklären (FT).

LZ: Der Lerner kann den Begriff Superkompensation erläutern (FT) und die sich daraus ergebenden Konsequenzen für die Trainingsplanung erklären (FT).

#### *6.6.1.1.3 Energiebereitstellung*

LZ: Der Lerner kann die Begriffe „Adenosintriphosphat“ und „Kreatinphosphat“ erläutern, sowie ihre Bedeutung für die Muskelkontraktion erklären (FT)

LZ: Der Lerner kann die 2 Arten der Energiebereitstellung (aerob und anaerob) aufzählen (FT) und die beiden Arten der anaeroben Energiegewinnung (Zerfall von Adenosintriphosphat und Kreatinphosphat, sowie anaerobe Glykolyse), sowie die beiden Arten der aeroben Energiegewinnung (aerobe Glykolyse und aerober Fettstoffwechsel) erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann den Begriff „Laktat“ erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann den Begriff „Steady State“ erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann den Begriff „Sauerstoffschuld“ erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann den Begriff „Fließgleichgewicht“, bezogen auf die verschiedenen Arten der Energiebereitstellung während eines körperlichen Trainings, erläutern (FT).

#### *6.6.1.1.4 Trainingszonen / Belastungsstufen*

LZ: Der Lerner kann die 4 Belastungsstufen des Ausdauertrainings aufzählen (FT)

LZ: Der Lerner kann die Faustformeln zur Berechnung der Belastungsstufen 1 bis 4 des Ausdauertrainings ( $AD1: 220 - \text{Lebensalter} \times 0,6$  oder  $0,65$ ;  $AD2: 220 - \text{Lebensalter} \times 0,7$  oder  $0,75$ ;  $AD3: 220 - \text{Lebensalter} \times 0,8$  oder  $0,85$ ;  $AD4: 220 - \text{Lebensalter} \times 0,9$  oder  $0,95$ ) nennen (FT) und den Ergebniswert erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann den Begriff Regenerationstraining erläutern (FT) und ihn der richtigen Ausdauerbelastungsstufe (AD 1) zuordnen (FT).

LZ: Der Lerner kann den Begriff Grundlagenausdauertraining erläutern (FT) und ihn der richtigen Ausdauerbelastungsstufe (AD 2) zuordnen (FT).

LZ: Der Lerner kann den Begriff Schwellentraining erläutern (FT) und ihn der richtigen Ausdauerbelastungsstufe (AD 3) zuordnen (FT).

LZ: Der Lerner kann den Begriff Entwicklungstraining erläutern (FT) und ihn der richtigen Ausdauerbelastungsstufe (AD 4) zuordnen (FT).

#### *6.6.1.1.5 Trainingsprinzipien, Trainingssteuerung*

LZ: Der Lerner kann jene Komponenten die die sportliche Leistungsfähigkeit beeinflussen (Kondition, Technik, taktisch-kognitive Fähigkeiten, psychische Fähigkeiten, veranlagungsbedingte Faktoren, soziale Fähigkeiten) aufzählen (FT) und erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann die Trainingsprinzipien (Prinzip der: trainingswirksamen Reize, individuellen Belastung, ansteigenden und kontinuierlichen Belastung, Periodisierung, Trainingsstufen und Trainingsarten, richtigen Trainingsabfolge, variierenden Belastung, wechselnden Belastung) aufzählen (FT) und erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann die Möglichkeiten der Umsetzungen der Trainingsprinzipien in der Gruppenfitness erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann den Begriff Trainingssteuerung definieren (FT).

LZ: Der Lerner kann die Maßnahmen, die im Zuge der Trainingssteuerung getroffen werden sollten (Sportartanalyse, Randbedingungen analysieren, Leistungszustand diagnostizieren, Zielsetzung, Trainingsplanung, Trainingsvollzug, Trainingskontrolle) aufzählen (FT) und erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann erläutern, wie ein Gruppenfitnesstrainer die Maßnahmen der Trainingssteuerung in einer Gruppenfitnesseinheit umsetzen kann (FT).

#### *6.6.1.1.6 Kraftausdauertraining*

LZ: Der Lerner kann den Begriff Kraft definieren (FT).

LZ: Der Lerner kann die Arten der Kraft (allgemeine Kraft, spezielle Kraft, Maximalkraft, Startkraft, Explosivkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer, Schnellkraftausdauer) aufzählen (FT) und erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann die Auswirkungen des Kraftausdauertrainings auf den menschlichen Körper erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann jene Gruppenfitnessseinheiten, in denen vorwiegend Kraftausdauer trainiert wird, aufzählen (FT).

LZ: Der Lerner kann die physiologischen Unterschiede des isotonischen und isometrischen Trainings erläutern (FT)

#### 6.6.1.1.7 *Ausdauertraining*

LZ: Der Lerner kann den Begriff Ausdauer definieren (FT)

LZ: Der Lerner kann die verschiedenen Arten der Ausdauer (allgemein/globale Ausdauer, regionale/lokale Ausdauer, aerobe Ausdauer, anaerobe Ausdauer, dynamische oder statische Ausdauer etc.) aufzählen und erläutern (FT)

LZ: Der Lerner kann die Auswirkungen des Ausdauertrainings auf den menschlichen Körper erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann jene Gruppenfitnessseinheiten, in denen vorwiegend Ausdauer trainiert wird, aufzählen (FT).

LZ: Der Lerner kann Methoden der individuellen Intensitätssteuerung und Pulsüberwachung während einer Gruppenfitnessseinheit aufzählen (FT).

#### 6.6.1.2 Allgemeine Bewegungslehre

Im Unterrichtsfach „Bewegungslehre“ des Lehrplans der BAFL zur Ausbildung von Lehrwarten werden folgende, im Rahmen der Ausbildung zu erwerbende Kompetenzen angegeben (vgl. <http://www.bsapa.at/fileadmin/lehrplaene/Lehrwartausbildung.pdf>, vom 4. 12. 2009):

- Kenntnis der allgemeinen Begriffe des motorischen Lernens
- Kenntnis der motorischen Lernstufen
- Kenntnis der leistungslimitierenden Faktoren

Dieses Unterrichtsfach der BAFL-Ausbildung bildet auch die Grundlage für das Unterrichtsfach „Allgemeine Bewegungslehre“ im vorliegenden Curriculum.

Somit erfahren die angehenden Gruppenfitnesstrainer in diesem Unterrichtsfach die Grundprinzipien des motorischen Lernens und der Biomechanik. Weiters erlangen die angehenden Gruppenfitnesstrainer einen Überblick über die motorische Entwicklung des Menschen im

Laufe seines Lebens: die motorische Lernfähigkeit, die motorische Trainierfähigkeit und die „sensitiven Phasen“<sup>23</sup>. Dies ist vor allem dann von Bedeutung, wenn im Berufsvollzug mit Kindern gearbeitet wird – bei der Arbeit mit Kindern ist es notwendig, deren körperlichen Entwicklung zu beachten, damit ein Training nicht gesundheitsgefährdend wirkt.

#### *6.6.1.2.1 Unterrichtssetting*

Der Unterricht findet in Form von Einzellehrervorträgen statt. Die Lehrperson ist angehalten, die Lerner durch Miteinbeziehung zu motivieren. Um den Praxisbezug herzustellen, sollten Beispiele aus der eigenen sportlichen Erfahrung der Lerner mit den Lehrinhalten verglichen und erklärt werden.

- Unterrichtsdauer: 4 Lehreinheiten á 50 Minuten
- Didaktischer Lernort: Seminarraum
- Fachdidaktische Hinweise: Einzellehrervortrag
- Medien: Overheadprojektor oder Beamer

#### *6.6.1.2.2 Lernziele*

LZ: Der Lerner kann die leistungslimitierenden Faktoren im Training (Kondition, Technik / Taktik, psychische Komponenten) aufzählen und erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann die 3 Lernstufen im motorischen Lernen (Grobform, Feinform, variable Verfügbarkeit) aufzählen und erläutern (FT), sowie anhand eines selbst gewählten Beispiels demonstrieren (FP).

LZ: Der Lerner kann die Begriffe Bewegungskoordination, Bewegungsfluss und Bewegungsrhythmus erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann die motorischen Lernstufen (Vorschulalter, frühes Schulkindalter, spätes Schulkindalter, erste puberale Phase, zweite puberale Phase, Adoleszenz) samt ihren Besonderheiten (sensitive Phasen, Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit, sozialer Umgang mit eigenem Körper) aufzählen (FT) und die Konsequenzen für die Trainierbarkeit der motorischen Grundkomponenten (Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit) erläutern (FT).

---

<sup>23</sup> Unter „sensitiven Phasen“ werden Entwicklungsabschnitte verstanden, welche für die Ausprägung bestimmter sportmotorischer Leistungsfaktoren besonders günstig sind (vgl. Weineck, 2000)

### 6.6.1.3 Sportbiologie

Im Unterrichtsfach Sportbiologie werden folgende Kompetenzen vermittelt:

- Funktion der Zelle
- Gewebslehre
- Aufbau des Skeletts
- Aufbau des Stütz- und Bewegungsapparates
- Aufbau des Muskels
- Muskelstoffwechsel
- Aufbau des Herzens
- Funktion des Kreislaufs

Auch hier diene als Vorlage der Lehrplan der Lehrwarteausbildung der BAFL (vgl. <http://www.bspa.at/fileadmin/lehrplaene/Lehrwarteausbildung.pdf>, vom 4. 12. 2009). Die vermittelten Kenntnisse sollen den Ausbildungsnehmern erlauben, sportbiologische Zusammenhänge als Grundlage des eigenen Wirkens als Trainer wahrzunehmen. Dadurch werden sie in die Lage versetzt, beispielsweise einzelne Übungen auf deren Sinnhaftigkeit und Wirkung zu untersuchen oder Störungen am Bewegungsapparat zu vermeiden.

#### 6.6.1.3.1 *Unterrichtssetting*

Der Unterricht findet in Form von Einzellehrervorträgen statt. Die Lehrperson ist angewiesen, so viele Praxisbezüge wie möglich herzustellen. Gerade bei der Vermittlung von anatomischen Grundlagen sind die Lerner vorerst oft nicht in der Lage selbst einen Praxisbezug herzustellen. Weiters kann die Lernmotivation erheblich erhöht werden, wenn die Wichtigkeit der anatomischen Grundlagen für den Berufsvollzug verständlich gemacht wird. Anschließend ist es hilfreich, konkrete Beispiele aus dem Berufsvollzug (typische Aerobic-Schritte, typische Kräftigungsübungen) zur Vermittlung der Lernziele heranzuziehen.

- Unterrichtsdauer: 14 Lehreinheiten á 50 Minuten
- Didaktischer Lernort: Seminarraum
- Fachdidaktische Hinweise: Einzellehrervortrag
- Medien: Overheadprojektor oder Beamer

#### 6.6.1.3.2 *Knochen und Gelenke*

LZ: Der Lerner kann die Knochenentwicklung (indirekte Knochenbildung und direkte Knochenbildung) und die damit verbundene mechanische Belastbarkeit der einzelnen Knochen beschreiben (FT).

LZ: Der Lerner kann die Struktur und Funktion des menschlichen Skelettes erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann die Struktur und Funktion der Wirbelsäule erläutern (FT)

LZ: Der Lerner kann die Normalbeweglichkeit in Lendenwirbelsäule, Brustwirbelsäule und Halswirbelsäule erläutern (FT) und am eigenen Körper oder an einem Dummy demonstrieren (FP)

LZ: Der Lerner kann die Adaption der Knochen auf körperliches Training erläutern (FT)

LZ: Der Lerner kann die 4 Gelenkstypen aufzählen (FT), deren Aufbau und Funktion erläutern (FT), sowie jeweils ein Beispiel dazu nennen (FT).

LZ: Der Lerner kann die wichtigsten Gelenke des menschlichen Körpers (Schultergelenk, Ellenbogengelenk, Hüftgelenk, Kniegelenk, Sprunggelenke) aufzählen und deren Funktion erläutern (FT)

LZ: Der Lerner kann die Auswirkungen körperlichen Trainings auf Gelenke bzw. deren Bestandteile (Knorpel, Bänder, Synovia, Schleimbeutel, etc.) erläutern (FT).

#### 6.6.1.3.3 *Muskulatur und Muskelarbeit*

LZ: Der Lerner kann die 3 Muskelarten im menschlichen Körper (quergestreifte Skelettmuskulatur, glatte Muskulatur, quergestreifte Herzmuskulatur) aufzählen und deren Eigenschaften erläutern (FT)

LZ: Der Lerner kann den Muskelaufbau von der kleinsten funktionellen Einheit bis hin zum eigentlichen Muskel beschreiben (FT).

LZ: Der Lerner kann den Vorgang „Muskelkontraktion“ erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann die beiden Muskelfasertypen (fast twitch, slow twitch) aufzählen und ihre spezifische Arbeitsweise erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann die Begriffe Muskelursprung und Muskelansatz erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann die Begriffe exzentrische, konzentrische und isometrische Muskelarbeit erläutern (FT) und jeweils ein Beispiel demonstrieren (FP).

LZ: Der Lerner kann die Begriffe Agonist, Antagonist, Synergisten, Muskelschlinge erklären (FT) und anhand je eines Beispiels demonstrieren (FP)

LZ: Der Lerner kann das Prinzip der paarweisen Muskelarbeit erklären (FT) und anhand eines Beispiels demonstrieren (FP).

LZ: Der Lerner kann Ursprung, Ansatz und Funktion folgender Muskeln im menschlichen Körper nennen (FT) und je ein Beispiel für ihre Funktion demonstrieren (FP): M. Quadrizeps femoris (4-köpfiger Oberschenkelmuskel), M. Iliopsoas (Lendendarmbeinmuskel), M. Gluteus Maximus (Großer Gesäßmuskel), Ischiocrurale Muskulatur (die verschiedenen Muskeln an der Oberschenkelrückseite), Adduktoren (die verschiedenen Muskeln an der Innenseite der Oberschenkel), M. Triceps surae (3-köpfiger Wadenmuskel), Fibularisgruppe, M. Latissimus dorsi (breiter Rückenmuskel), M. Trapezius (Kapuzenmuskel), M. Erector spinae (Rückenstrecker), Muskulatur des Schultergürtels, M. Rectus abdominis (gerader Bauchmuskel), M. Obliquus abdominis externus (äußerer schräger Bauchmuskel), M. Pectoralis maior (großer Brustmuskel), M. Deltoideus (Deltamuskel), M. Bizeps (2-köpfiger Oberarmmuskel), M. Trizeps (3-köpfiger Oberarmstrecker), Unterarmmuskulatur.

LZ: Der Lerner kann 2 Beispiele für einen 2-Gelenke-überschreitenden Muskel nennen (FT)

LZ: Der Lerner kann die Adaption der Muskulatur auf körperliches Training (Hypertrophie, Hyperplasie, inter- und intramuskuläre Koordination, Vergrößerung der Adenosintriphosphat-Speicher) erläutern (FT)

#### 6.6.1.3.4 Herz, Lunge, Blutkreislauf

LZ: Der Lerner kann die anatomischen Verhältnisse des Atmungssystems (äußere Atemwege, innere Atemwege) erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann die Hauptmuskeln der Atmung und jene der Atemhilfsmuskulatur aufzählen (FT) und deren Funktion erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann den Vorgang des chemischen Austausches des Sauerstoffs in der Lunge beschreiben (FT).

LZ: Der Lerner kann die Möglichkeiten der Atemregulation erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann den Aufbau des Herzens überblicksmäßig darstellen (FT).

LZ: Der Lerner kann die Begriffe „kleiner Lungenkreislauf“ und „großer Körperkreislauf“ erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann Struktur und Funktion von Arterien, Venen und Kapillaren erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann die Begriffe Systole und Diastole definieren (FT).

LZ: Der Lerner kann die Auswirkungen von körperlichen Trainings auf den Blutdruck erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann die Adaption des Herzens auf Ausdauertraining erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann die Adaption der Lunge bzw. der Atmung auf Ausdauertraining erläutern (FT).

#### *6.6.1.3.5 Körperzusammensetzung*

LZ: Der Lerner kann die Zusammensetzung des menschlichen Körpers (Anteil in Fett, Muskelmasse, Knochen) überblicksmäßig in ungefähren Prozentzahlen darstellen (FT).

LZ: Der Lerner kann Faktoren die die Körperzusammensetzung beeinflussen (beispielsweise Ausdauersport, Kraftsport, Ernährung, genetische Faktoren, etc.) aufzählen (FT).

LZ: Der Lerner kann die Möglichkeiten der Körperfettmessung aufzählen (FT) und beschreiben (FT).

#### **6.6.1.4 Allgemeine Methodik und Didaktik**

In diesem Unterrichtsfach erwerben die angehenden Gruppenfitnesstrainer Kompetenzen zu folgenden Bereichen des Gruppenfitnesstrainings:

- Gliederung von Gruppenfinesseinheiten
- Zweck von Warm-up und Cool-down
- Möglichkeiten der Intensitätssteuerung sowie der Intensitätsüberwachung im Gruppenfitnessbereich

Diese Kompetenzen werden im Unterrichtsfach „Pädagogik, Didaktik und Methodik“ in der Ausbildung für Lehrwarte Fit/Allgemein an der BAFL vermittelt (vgl. [http://www.bspa.at/fileadmin/lehrplaene/Lehrwarteausbildung\\_Fit\\_Allgemein.pdf](http://www.bspa.at/fileadmin/lehrplaene/Lehrwarteausbildung_Fit_Allgemein.pdf), vom 4.

12. 2009). Daher stellt dieses Unterrichtsfach die Grundlage für die „allgemeine Methodik und Didaktik“ in dem vorliegenden Curriculum dar.

#### *6.6.1.4.1 Unterrichtssetting*

Der Unterricht findet in Form von Einzellehrervorträgen statt. Die Lehrperson ist angehalten, die Lerner durch Miteinbeziehung zu motivieren. Beispiele aus der sportlichen Erfahrung der Lerner sollten erklärt und mit den Lehrinhalten verglichen werden.

- Unterrichtsdauer: 7 Lehreinheiten á 50 Minuten
- Didaktischer Lernort: Seminarraum
- Fachdidaktische Hinweise: Einzellehrervortrag
- Medien: Overheadprojektor oder Beamer

#### *6.6.1.4.2 Lernziel*

LZ: Der Lerner kann den allgemeinen Aufbau von Gruppenfitnessseinheiten (Vorinstruktion, Warm-up, Hauptteil, Cool-down, Post-Stretch) erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann den Aufbau von Aerobic-Einheiten, Step-Aerobic-Einheiten und Toning-Einheiten erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann die Notwendigkeit und Auswirkungen eines Warm-ups erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann jene Faktoren, die ein Warm-up beeinflussen (Temperatur, Alter der Teilnehmer, Trainingszustand der Teilnehmer etc.), aufzählen (FT).

LZ: Der Lerner kann jene Schritte und Bewegungen, die im Warm-up verwendet werden dürfen aufzählen und begründen (FT).

LZ: Der Lerner kann die Notwendigkeit und Auswirkungen eines Cool-downs erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann jene Faktoren, die ein Cool-down beeinflussen (Intensität des vorangegangenen Cardiotrainings, Alter der Teilnehmer, Trainingszustand der Teilnehmer, etc.), aufzählen (FT).

LZ: Der Lerner kann jene Schritte und Bewegungen, die in einem Cool-down verwendet werden dürfen, aufzählen und begründen (FT).

LZ: Der Lerner kann die Auswirkungen des Stretch-Trainings auf den Körper erläutern (FT)

LZ: Der Lerner kann die verschiedenen Stretch-Methoden (dynamisches, statisches, aktives und passives Stretching) aufzählen und beschreiben (FT).

LZ: Der Lerner kann die Faktoren, die das Stretch-Potential einer Person beeinflussen, aufzählen (FT).

LZ: Der Lerner kann die verschiedene Möglichkeiten zur Überwachung der Trainingsintensität in der Gruppenfitness aufzählen (FT).

LZ: Der Lerner kann Möglichkeiten zur individuellen Intensitätssteuerung im Gruppenfitnessbereich aufzählen (FT).

#### 6.6.1.5 Spezielle Methodik und Didaktik: Aerobic, Step-Aerobic und Toning

In diesem Unterrichtsfach werden den Lernern die korrekte Ausführung und die gängigen Bezeichnungen der Aerobic- und Step-Aerobic-Grundschriffe vermittelt. In weiterer Folge lernen die Ausbildungsnehmer die jeweiligen Grundschriffe und deren Varianten den Schrittfamilien zuzuordnen. Diese Kompetenzen werden im zweiten Ausbildungsabschnitt relevant, wenn aus den einzelnen Schritten Choreographien gebildet werden. Zu Demonstrationszwecken findet im Rahmen dieses Unterrichtsfachs jeweils eine Masterclass<sup>24</sup> aus Aerobic, Step-Aerobic und Toning statt. Während der Masterclasses können die Teilnehmer Kenntnisse „en passant“ erwerben, beispielsweise zur Vorbildfunktion des Trainers oder zu motivierenden Kommentaren des Trainers. Im Anschluss an die Masterclasses wird das Beobachtete besprochen. Dabei soll besonders auf die Eigenschaften des Trainers eingegangen werden.

Ein Unterrichtsfach dieses Namens und Inhalts fand sich bei der BAFL Ausbildung zum Lehrwart für Aerobic im Jahr 2002. Diese Ausbildung wird derzeit von der BAFL nicht angeboten, somit existiert hierzu auch kein Lehrplan. An der USI wird in der Ausbildung zum Aerobic-Lehrer ebenfalls ein derartiges Unterrichtsfach angeboten (vgl. <http://www.univie.ac.at/USI-Wien/ueb/inf/157stpl.pdf>, vom 4. 12. 2009). Diese Unterrichtsfächer bildeten die Grundlage für das Unterrichtsfach „Spezielle Methodik und Didaktik“ im vorliegenden Curriculum.

---

<sup>24</sup> Als Masterclasses werden Gruppenfitnesseinheiten bezeichnet, die ausschließlich für andere Gruppenfitnesstrainer abgehalten werden.

#### *6.6.1.5.1 Unterrichtssetting*

Der Unterricht findet zunächst in Form von praktischen Übungen, später in Form von Einzellehrervorträgen statt. Durch die praktischen Übungen gelingt ein Miteinbeziehen der Lerner leichter. Eine hohe Partizipation der Teilnehmer soll auch beim Einzellehrervortrag gewahrt werden, indem die Teilnehmer von der Lehrperson dazu angehalten werden, Beispiele zu liefern – aus der eigenen Erfahrung, aber auch aus den Erfahrungen aus den Masterclasses.

- Unterrichtsdauer: 10 Lehreinheiten á 50 Minuten, davon 3 Lehreinheiten für Masterclasses
- Didaktischer Lernort: Turnsaal
- Fachdidaktische Hinweise: Einzellehrervortrag mit praktischen Übungen
- Medien: Flipchart

#### *6.6.1.5.2 Lernziele*

LZ: Der Lerner kann die Begriffe „Grundschrift“ und „Schrittvariante“ erläutern (FT) und jeweils 3 Beispiele demonstrieren (FP).

LZ: Der Lerner kann den Begriff „Schrittfamilie“ erläutern (FT) und anhand eines Beispiels demonstrieren (FP).

LZ: Der Lerner kann die Begriffe „Hebeschritt“ und „Marschierschritt“ erklären (FT) und jeweils ein Beispiel demonstrieren (FP).

LZ: Der Lerner kann den korrekten Aufbau einer selbst gewählten Schrittvariante mit einer Kleingruppe (max. drei Lerner) demonstrieren (FP).

LZ: Der Lerner kann ein komplettes, selbst erstelltes Warm-up für eine selbst gewählte Gruppenfitnessseinheit (Step-Aerobic, Aerobic, Toning) präsentieren (FP).

LZ: Der Lerner kann ein komplettes, selbst erstelltes Cool-down für eine selbst gewählte Gruppenfitnessseinheit (Step-Aerobic, Aerobic, Toning) präsentieren (FP).

#### **6.6.1.6 Erste Hilfe**

In diesem Unterrichtsfach werden grundlegende Kompetenzen im Umgang mit Nofallsituationen, wie sie in Gruppenfitnessseinheiten vorkommen können, erworben. Da sich Gruppenfitnessseinheiten in freier Natur immer größerer Beliebtheit erfreuen, wurden auch die Aus-

wirkungen von Sonneneinwirkung und Kälteeinwirkung in die Lernziele aufgenommen. Dieses Unterrichtsfach basiert auf dem gleichnamigen Unterrichtsfach aus der Lehrwarteausbildung der BAFL für FIT Allgemein (vgl. [http://www.bspa.at/fileadmin/lehrplaene/Lehrwarteausbildung\\_Fit\\_Allgemein.pdf](http://www.bspa.at/fileadmin/lehrplaene/Lehrwarteausbildung_Fit_Allgemein.pdf), vom 4. 12.2009)

#### *6.6.1.6.1 Unterrichtssetting*

Der Unterricht findet vorwiegend in Form von Einzellehrervorträgen statt, lediglich einige Lernziele erfordern ein selbsttätiges Tun der Lerner in Form von praktischen Übungen. Der Praxisbezug erschließt sich den Lernern in der Regel intuitiv. Dennoch sollte die Lehrperson bei den Folgen von Sonnen- und Kälteeinwirkung auf den Praxisbezug hinweisen, da dieser für die Lerner unter Umständen schwieriger herzustellen ist.

- Unterrichtsdauer: 7 Lehreinheiten á 50 Minuten
- Didaktischer Lernort: Klassenzimmer
- Fachdidaktische Hinweise: Einzellehrervortrag, teilweise mit praktischen Übungen
- Medien: Overheadprojektor oder Beamer

#### *6.6.1.6.2 Lernziele*

LZ: Der Lerner kann ein Einsatzbeispiel für den Rautek-Griff nennen (FT) und den Rautek Griff an einem Dummy demonstrieren (FP).

LZ: Der Lerner kann die körperlichen Anzeichen einer Person mit Herzstillstand beschreiben (FT), sowie eine „Mund zu Mund Beatmung“ und eine „Herzmassage“ an einem Dummy demonstrieren (FP).

LZ: Der Lerner kann Schlagader-, Blutader- und Sickerblutungen beschreiben (FT), die Abdrucktechniken bei Schlagaderblutungen (am Hals, in der Achselhöhle, im oberen Teil des Oberschenkels), das Anlegen von Staubinden, die Hochlagerung und das Anlegen eines Druckverbandes bei Blutaderblutungen, und das Anlegen keimfreier Verbände bei Sickerblutungen erläutern (FT) und die jeweils in Frage kommende Maßnahme an einem Dummy demonstrieren (FP).

LZ: Der Lerner kann die Kennzeichen der „Verstauchung“ und „Verrenkung“ beschreiben (FT). Bei Verstauchung kann er die Gründe zur Ruhigstellung mittels Schiene und Armtragetuch, bei Verrenkung jene zum Anlegen einer elastischen Binde und kühler, feuchter Ver-

bände nennen (FT) und die jeweils in Frage kommende Maßnahme an einem Dummy demonstrieren (FP).

LZ: Der Lerner kann die Kennzeichen von Muskelzerrungen und Muskeleinrissen beschreiben (FT) und die nötigen Maßnahmen zur Versorgung dieser Verletzungen an einem Dummy demonstrieren (FP).

LZ: Der Lerner kann die Kennzeichen von Bänderein- und abrissen beschreiben (FT) und die notwendigen Maßnahmen zur Versorgung dieser Verletzungen an einem Dummy demonstrieren (FP).

LZ: Der Lerner kann die Kennzeichen offener und geschlossener Knochenbrüche beschreiben (FT), sowie notwendige Maßnahmen zur Versorgung des Bruches (Ruhigstellung eventuell durch Schienen oder mittels Dreieckstuch) an einem Dummy demonstrieren (FP).

LZ: Der Lerner kann die körperlichen Veränderungen und das Erscheinungsbild bei Schockzustand und Bewusstlosigkeit beschreiben (FT), das korrekte Verhalten des Helfers sowie die korrekte Lagerung (Hochlagern des Kopfes, der Beine, oder Seitenlage) des Betroffenen an einem Dummy demonstrieren (FP).

LZ: Der Lerner kann den Unterschied zwischen „Sonnenbrand“, „Hitzschlag“ und „Sonnenstich“ erklären (FT) und die vom Helfer zu treffenden Maßnahmen beschreiben (FT).

LZ: Der Lerner kann die Begriffe „Unterkühlung“ und „Erfrierung 1. bis 3. Grades“ erklären (FT), und das korrekte Verhalten des Helfers bei den jeweiligen Erfrierungsgraden beschreiben (FT).

## 6.6.2 Ausbildungsabschnitt 2: Gruppenfitnessstraining mit Musik

Der zweite Ausbildungsabschnitt baut auf den erworbenen Kompetenzen des ersten Ausbildungsabschnittes auf. In den Unterrichtsfächern (a) Musiklehre, (b) Choreographie, (c) Spezielle Methodik und Didaktik II, (d) Kommunikation und Motivation, (e) spezielle Trainingslehre werden spezifische fachpraktische Kenntnisse vermittelt. Nach Absolvierung des zweiten Ausbildungsabschnittes sollten die Ausbildungsnehmer in der Lage sein, Aerobic-, Step-Aerobic- und Toning-Einheiten selbständig zu planen und abzuhalten. Die theoretischen Inhalten bilden im zweiten Ausbildungsabschnitt nur eine Minderheit – das eigenständige Üben, Probieren und Verfeinern der eigenen Technik stehen im Vordergrund.

Einige der im zweiten Ausbildungsabschnitt angeführten Unterrichtsfächer (Musiklehre, Choreographie, Kommunikation und Motivation sowie Spezielle Trainingslehre) werden in den diversen am Markt bestehenden Ausbildungen nicht geführt – ihre Inhalte werden im Rahmen von anderen Unterrichtsfächern vermittelt. Die Vorgehensweise, mehrere wichtige Inhalte in einem Unterrichtsfach zu kombinieren, begünstigt Personen mit aerobicspezifischem Vorwissen: Durch die Kompaktheit der Ausbildungen ist es schwierig, alle Themen eingehend zu bearbeiten und Personen ohne aerobicspezifischem Vorwissen haben Schwierigkeiten dem Unterricht zu folgen. Einige Ausbildungsinstitute, wie beispielsweise die BAFL oder das USI halten daher Eignungsprüfungen ab, um das Vorwissen der Ausbildungsteilnehmer zu überprüfen (vgl.: <http://www.bspa.at/index.php?id=174> oder <http://www.univie.ac.at/USI-Wien/index2.htm> vom 4. 1. 2010). Einige private Anbieter verzichten aus wirtschaftlichen Gründen auf eine Eingangsprüfung (vgl.: [http://www.pax-aerobic.at/aerobic\\_instruktor.html](http://www.pax-aerobic.at/aerobic_instruktor.html), <http://www.educationinmove.at/HauptseiteAerobic.php> und <http://www.training-academy.at>, vom 5. 1. 2010) und nehmen eventuelle Schwierigkeiten der Ausbildungsteilnehmer in Kauf. Dies kann zu einem negativen Abschluss der Ausbildung führen.

Im vorliegenden Curriculum ist ebenso keine Eingangsprüfung zur Überprüfung des Vorwissens der Ausbildungsnehmer vorgesehen. Somit nehmen an der Ausbildung Personen mit unterschiedlichen Vorkenntnissen teil. Um allen Teilnehmern eine fundierte Ausbildung zu ermöglichen wurden neue Unterrichtsfächer mit eindeutigen Schwerpunkten kreiert. Diese Unterrichtsfächer räumen den Teilnehmern genügend Zeit ein, um ihren Wissenstand anzugleichen. Dies erleichtert den Teilnehmern den positiven Abschluss der Ausbildung.

#### 6.6.2.1 Musiklehre

Im Unterrichtsfach „Musiklehre“ erlernen die angehenden Gruppenfitnesstrainer den richtigen Umgang mit Gruppenfitnessmusik. Dies beinhaltet das Wissen um die Vor- und Nachteile des Arbeitens mit Musik, Fachausdrücke, Musikgeschwindigkeiten für diverse Stundenformate, die verschiedenen Möglichkeiten der Musikknutzung, sowie den rechtlichen Hintergrund der Nutzung von Gruppenfitnessmusik.

An der BAFL und der USI werden die Kompetenzen aus dem Unterrichtsfach Musiklehre im Rahmen der praktisch-methodischen Übungen (BAFL: FIT/Allgemein, Lehrwarte) oder der praktischen Übungen „Step-Aerobic“ und „High-Low“ (USI: Aerobic-Lehrer) ver-

mittelt. Dies ist speziell bei der USI Ausbildung möglich, da ein Basiswissen in Musiklehre bereits vor Antritt der Ausbildung vorausgesetzt wird – im Aufnahmeverfahren soll der Prüfling einen korrekten Umgang mit Aerobic-Musik im Rahmen einer Audition zeigen (vgl. <http://www.univie.ac.at/USI-Wien/ueb/inf/info157.pdf>, vom 4. 12. 2009). Wird aber von wenigen Vorkenntnissen zum Thema Musiklehre ausgegangen, dann scheint ein eigenes Unterrichtsfach sinnvoll um den Wissensstand anzugleichen.

Für viele Ausbildungsnehmer stellt die Musiklehre ein unerwartetes Hindernis dar: In der Regel ist den Ausbildungsnehmern bewusst, dass ein Gruppenfitnesstrainer über Rhythmusgefühl verfügen sollte – vielen Ausbildungsnehmern ist allerdings nicht klar, dass es spezielle Gruppenfitnessmusik gibt und der Umgang mit dieser Musik erlernt werden muss. Dieser Umgang mit derart spezieller Musik stellt in der Ausbildungspraxis tatsächlich eines der größten Hindernisse für die Ausbildungsnehmer dar – die Ausbildungsnehmer sind zunächst vom richtigen Umgang mit der Musik überfordert und wenden sich an erfahrenere Trainer abseits der Ausbildung um Tipps und Hilfe zu bekommen. Dies ist der Autorin durch ihre Erfahrung als Ausbilder bekannt und lässt sich durch Einträge in einschlägigen Internetforen gut belegen (vgl.: zum Beispiel <http://www.aerobic-company.de/forum/viewtopic.php?f=13&t=22156>, <http://www.aerobic-company.de/forum/viewtopic.php?f=13&t=23279>, <http://www.aerobic-company.de/forum/viewtopic.php?f=13&t=24192>, vom 5. 1. 2010). Ein weiterer Vorteil eines eigenen Unterrichtsfachs „Musiklehre“ liegt in der Möglichkeit Hörbeispiele losgelöst vom eigentlichen Training zu erfahren. Später, im Rahmen der praktisch-methodischen Übungen können die gewonnenen Kompetenzen bereits angewandt werden.

#### *6.6.2.1.1 Unterrichtssetting*

Der Unterricht findet in Form von Einzellehrervorträgen statt. Die Lehrperson ist angehalten, die Lerner durch Miteinbeziehung zu motivieren. Beispiele aus der eigenen Erfahrung der Lerner in Bezug auf Musikauswahl, Musikgeschwindigkeit oder Lautstärke sollten mit den Lehrinhalten verglichen werden. Um das korrekte Arbeiten im Musikbogen zu beherrschen ist unbedingt eigenes Tätigwerden der Lerner außerhalb des Unterrichts notwendig - die Lehrperson soll daher wiederholt auf diese Notwendigkeit hinweisen.

- Unterrichtsdauer: 2 Lehreinheiten á 50 Minuten
- Didaktischer Lernort: Seminarraum
- Fachdidaktische Hinweise: Einzellehrervortrag

- Medien: Musikanlage und Overheadprojektor oder Beamer

#### 6.6.2.1.2 Lernziele

LZ: Der Lerner kann die Vor- und Nachteile des Arbeitens mit Musik aufzählen (FT).

LZ: Der Lerner kann die verschiedenen Möglichkeiten der Musiknutzung in einer Gruppenfitnessseinheit aufzählen (FT) und jeweils ein Beispiel nennen (FT).

LZ: Der Lerner kann die rechtlichen Grundlagen zur Musiknutzung in Gruppenfitnessseinheiten erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann die Begriffe „große Eins“, „kleine Eins“ und Musikbogen erklären (FT) und in einem Musikbeispiel identifizieren (FP).

LZ: Der Lerner kann den Begriff „beats per minute“ (bpm) erläutern (FT) und die akzeptablen Musikgeschwindigkeiten in bpm für die Gruppenfitnessseinheiten Toning, Aerobic (Mixed Impact) und Step-Aerobic nennen (FT).

#### 6.6.2.2 Choreographie

Im Unterrichtsfach Choreographie erlernen die angehenden Gruppenfitnesstrainer die Erstellung von ausgewogenen Choreographien, sowie die verschiedenen Möglichkeiten des Aufbaus und der Variation von Choreographien.

Bei den meisten Ausbildungen zum Gruppenfitnesstrainer existiert ein eigenes Unterrichtsfach Choreographie nicht. An der BAFL (Ausbildung „FIT/Allgemein“ oder „FIT/Erwachsene“) liegt der Grund dafür in der eher allgemeinen fitnesssportlichen Ausrichtung der Ausbildung. An der USI (Ausbildung Aerobic-Lehrer) werden die Inhalte des Unterrichtsfaches Choreographie im Rahmen der praktischen Übungen „Step-Aerobic“ bzw. „High-Low“ vermittelt. Viele Ausbildungsinstitutionen bieten Weiterbildungen für Trainer zu den Themen Choreographieverstellung oder Aufbaumethoden an (vgl. [http://www.pax-aerobic.at/aerobic\\_choreographie.html](http://www.pax-aerobic.at/aerobic_choreographie.html)). Es wird also damit gerechnet, dass Absolventen diverser Gruppenfitnessausbildungen keine oder nur mangelhafte Kenntnisse zu Choreographieverstellung oder Choreographieverbau besitzen und daher Weiterbildungen in Anspruch nehmen müssen. Tatsächlich sind Absolventen von Gruppenfitnessausbildungen sehr gut in der Lage „Linear“<sup>25</sup> zu arbeiten, sollen allerdings Choreographien erstellt und aufgebaut werden,

---

25 „Linear Arbeiten“ bedeutet einzelne Schritte aneinander zu reihen ohne jeglicher Struktur innerhalb der Trainingseinheit. Es entsteht dadurch keine sich wiederholende Choreographie.

kommt es zu Unsicherheiten bezüglich des Aufbaus der Choreographien. Da Trainer ohne diese Kenntnisse am Arbeitsmarkt nicht vermittelbar sind, müssen solche Absolventen zusätzlich eine Weiterbildung zu den Themen Choreographieerstellung oder Aufbaumethoden absolvieren. Dies ist für den Ausbildungsveranstalter aus marktwirtschaftlicher Sicht von Vorteil, für den Trainer allerdings birgt es vor allem Nachteile in finanzieller und zeitlicher Hinsicht.

In der vorliegenden Arbeit wird das Unterrichtsfach Choreographie als eigenständiges Unterrichtsfach geführt, um den Ausbildungsnehmern ausreichend Zeit zum eigenständigen Üben zu bieten. Somit werden die angehenden Gruppenfitnesstrainer in die Lage versetzt, nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung eigenständig Choreographien für Step- oder Aerobic-Einheiten zu erarbeiten und aufzubauen<sup>26</sup>. Kompliziertere Aufbaumethoden und Choreographie-Schneidemethoden, wie sie für Step- oder Aerobic-Einheiten für fortgeschrittene Teilnehmer verwendet werden, müssen in Weiterbildungen erlernt werden.

#### *6.6.2.2.1 Unterrichtssetting*

Der Unterricht findet zunächst in Form von Einzellehrervorträgen, später in Form von praktischen Übungen statt. Obwohl es auch hier einige theoretische Lernziele gibt, liegt das Hauptaugenmerk definitiv auf praktischen Übungen und dem „selbst-tätig-werden“. Bei den praktischen Übungen arbeiten die Lerner in Kleingruppen und trainieren neben den gewünschten Lernzielen auch diverse Eigenschaften wie beispielsweise Kommunikationsfähigkeit „en passant“. Die Lehrperson hat in diesen Situationen die Aufgabe eines Moderators.

- Unterrichtsdauer: 7 Lehreinheiten á 50 Minuten
- Didaktischer Lernort: Turnsaal
- Fachdidaktische Hinweise: Einzellehrervortrag mit praktischen Übungen
- Medien: Flipchart

#### *6.6.2.2.2 Lernziele*

LZ: Der Lerner kann den Begriff „klassische symmetrische (bilaterale) Choreographie“ definieren (FT) und ihre Zusammensetzung (3 Blöcke entweder zu je 32 beats oder 2 zu 16 und 1 zu 32 beats) beschreiben (FT).

---

<sup>26</sup> Der Aufbau einer Choreographie definiert die Art wie die Choreographie den Teilnehmern vermittelt wird. Im Englisch sprachigen Raum wird hierfür der Begriff „break down“ verwendet.

LZ: Der Lerner kann den Begriff „Block“ definieren (FT) und je ein Beispiel für einen Block mit 16 beats und einem Block mit 32 beats inklusive Beinwechsel demonstrieren (FP)

LZ: Der Lerner kann eine Choreographie, die bezüglich der Belastung ausgewogen und in den Übergängen harmonisch ist, erstellen (FT), und diese Choreographie präsentieren (FP).

LZ: Der Lerner kann die derzeit üblichen Aufbaumethoden (Balanced Add on, Balanced Link, Substitute bzw. Layering, Insertion) und Hilfsmethoden (Holding Pattern, Reduktion, Visual Preview, halbes Tempo) erklären (FT), sowie den Aufbau eines Choreographie-Blockes mithilfe einer selbst gewählten Aufbaumethode und selbst gewählten Hilfsmethoden demonstrieren (FP).

LZ: Der Lerner kann die verschiedenen Variationsmöglichkeiten von Choreographien (Impact, Stil, Raumrichtungen, etc.) aufzählen (FT) und anhand eines selbst gewählten Beispiels demonstrieren (FP).

### 6.6.2.3 Spezielle Methodik und Didaktik II: Aerobic, Step-Aerobic und Toning

In diesem Unterrichtsfach werden gruppenfitnessstrainingspezifische Kompetenzen vermittelt wie beispielsweise die korrekte Körperhaltung und Schritttechnik, Sicherheitsrichtlinien für diverse Stundenprofile und die verschiedenen Cueing-Methoden.

Das Unterrichtsfach „spezielle Methodik und Didaktik“ wird bei den diversen Fitness-Ausbildungen an der BAFL nicht als eigenständiges Unterrichtsfach geführt. Bei der Aerobic-Lehrer Ausbildung der USI werden die Kompetenzen dieses Unterrichtsfachs im Rahmen des Unterrichtsfaches „Allgemeine Methodik“ unterrichtet (vgl. <http://www.univie.ac.at/USI-Wien/ueb/inf/157stpl.pdf>, vom 4. 12. 2009). Da in der Praxis oft die Sicherheitsrichtlinien für die diversen Stundenprofile<sup>27</sup> vernachlässigt werden und somit die Verletzungsgefahr im Fitnesssport steigt, scheint ein separates Unterrichtsfach, indem derartige Kompetenzen vermittelt werden, sinnvoll. Korrektes, zeitgerechtes Cueing in Kombination mit richtiger Musikaarbeit und dem Aufbau einer Choreographie stellt eine koordinative Herausforderung an die angehenden Gruppenfitnesstrainer dar. In diesem Unterrichtsfach werden daher einerseits wichtige theoretische Inhalte vorgetragen und andererseits wird genug Zeit zur Verfügung gestellt, um diese Inhalte praktisch zu erproben und anzuwenden. Weiters haben die angehenden Gruppenfitnesstrainer in diesem Unterrichtsfach die Möglichkeit,

---

<sup>27</sup> Das Stundenprofil gibt an, in welcher Intensität und mit welchem Schwierigkeitsgrad eine Gruppenfitnessseinheit unterrichtet wird.

an ihrer eigenen Schritttechnik und Körperhaltung arbeiten – sie lernen dadurch eigene Fehler aber auch die der Teilnehmer zu erkennen und auszubessern.

#### *6.6.2.3.1 Unterrichtssetting*

Der Unterricht findet in Form von Einzellehrervorträgen und praktischen Übungen statt. Um diverse Unterrichtsinhalte für die Ausbildungsnehmer besser erfahrbar zu machen, werden diese in Kleingruppen erprobt und geübt (z.B. verbales und visuelles Cueing oder Körperhaltung). Es können die Kompetenzen der Vortragenden aus den Masterclasses im ersten Ausbildungsabschnitt als Vorbilder für die Lerner herangezogen werden. Eventuell werden sich aufgrund von gruppodynamischen Prozessen talentiertere Ausbildungsnehmer herauskristallisieren und ebenfalls als Vorbilder fungieren. Zusätzlich zu den Lernzielen werden Kommunikationsfähigkeit, Teamfähigkeit und Durchsetzungsfähigkeit trainiert. Die Lehrperson agiert als Moderator.

- Unterrichtsdauer: 7 Lehreinheiten á 50 Minuten
- Didaktischer Lernort: Turnsaal
- Fachdidaktische Hinweise: Einzellehrervortrag mit praktischen Übungen
- Medien: Flipchart

#### *6.6.2.3.2 Lernziele*

LZ: Der Lerner kann die korrekte Körperhaltung für Aerobic- und Step-Aerobic-Einheiten beschreiben (FT) und eine Person beim Einnehmen der korrekten Haltung anleiten (FP).

LZ: Der Lerner kann Gründe für die Relevanz einer korrekten Schritttechnik aufzählen (FT) und die korrekte Schritttechnik anhand der Aerobic- und Step-Aerobic-Grundschriffe demonstrieren (FP).

LZ: Der Lerner kann den Begriff „Cueing“ definieren (FT) und je ein Beispiel für verbales und non-verbales Cueing demonstrieren (FP).

LZ: Der Lerner kann die international gebräuchlichen Handzeichen („non-verbal-cues“) bei Gruppenfitnesseinheiten („from the top“, „zusammenhängen“, „hold“, „watch me“, „add arms“, „march/jogg“, „step touch“, „grape vine“, „v-step“, „hamstring-curl“, „good job“, „single/double“, Richtungsanweisungen anzeigen, richtiges Einzählen oder „count down“) aufzählen (FT) und präsentieren (FP).

LZ: Der Lerner kann die Wichtigkeit präziser und rechtzeitig erfolgreicher Cues erläutern (FT), und den Einsatz verbaler Cues präsentieren (FP).

LZ: Der Lerner kann erläutern, warum bei Korrekturen und Anweisungen eine bildhafte Sprache einer abstrakten vorzuziehen ist (FT) und dies anhand einer selbst gewählten Haltungsanweisung demonstrieren (FP).

LZ: Der Lerner kann die elementare Sicherheitsrichtlinien für Aerobic-Einheiten aufzählen (FT) und den Zweck der einzelnen Richtlinien erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann die elementare Sicherheitsrichtlinien für Toning-Einheiten aufzählen (FT) und den Zweck der einzelnen Richtlinien erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann die aktuellen allgemeinen Sicherheitsrichtlinien für Step-Aerobic-Einheiten aufzählen (FT) und den Zweck der einzelnen Richtlinien erläutern (FT).

#### 6.6.2.4 Kommunikation und Motivation

In diesem Unterrichtsfach werden die Lerner mit allen Aspekten der Kommunikation in der und um die Trainingseinheit vertraut gemacht. Dazu gehören a) Einholen von Information zu den Kursteilnehmern<sup>28</sup> wie beispielsweise gesundheitliche Einschränkungen, b) das Einholen von Feedback bezüglich der Qualität der Einheit und des Trainers, beispielsweise in Form von Evaluierungsbögen, c) das korrekte Geben von Informationen wie beispielsweise die Vorinstruktion oder Werbung für bestimmte Veranstaltungen oder Gruppenfitness-einheiten, d) Strategien zur Bewegungs- und Haltungskorrektur von Teilnehmern, e) Motivationsmöglichkeiten im Gruppenfitnessbereich, sowie f) die Grundbegriffe des Konfliktmanagements.

Bei der Gruppenfitnesstrainerausbildung des USI (Ausbildung zum Aerobic-Lehrer) werden die oben genannten Inhalte nicht unterrichtet. An der BAFL wird ein Auszug dieser Inhalte im Rahmen des Unterrichtsfaches „Sportpsychologie und Lebenskunde“ unterrichtet (vgl. <http://www.bsapa.at/fileadmin/lehrplaene/Lehrwartausbildung.pdf>, vom 4. 12. 2009). Andere Inhalte wie Screening, Vorinstruktion oder Strategien zur Korrektur von Teilnehmern werden bei den diversen Ausbildungen in der Regel im Rahmen der praktischen Übungen unterrichtet. Die Praxis zeigt allerdings, dass viele Trainer unsicher im Umgang mit „schwierigen“ Kursteilnehmern sind, da sie einerseits als Dienstleister auftreten wollen ande-

---

<sup>28</sup> Das Einholen von Informationen zum gesundheitlichen Ist-Zustand der Teilnehmer wird „Screening“ genannt.

rerseits aber ebenso ihre Autorität im Kursraum wahren müssen. Ein eigenes Unterrichtsfach bietet mehr Zeit um diese Themen zu bearbeiten, insbesondere auch um diverse Situationen in Rollenspielen aufzuarbeiten.

#### *6.6.2.4.1 Unterrichtssetting*

Der Unterricht findet in Form von Einzellehrervorträgen statt. Die Lehrperson ist angehalten, die Lerner durch Miteinbeziehung zu motivieren. Beispiele aus der eigenen Gruppenfitness-Erfahrung der Ausbildungsnehmer sollten unbedingt in den Unterricht einfließen um den Praxisbezug zu verdeutlichen. Rollenspiele können zur Vertiefung der Lehrinhalte herangezogen werden.

- Unterrichtsdauer: 7 Lehreinheiten á 50 Minuten
- Didaktischer Lernort: Seminarraum
- Fachdidaktische Hinweise: Einzellehrervortrag und praktische Übungen
- Medien: Overheadprojektor oder Beamer

#### *6.6.2.4.2 Lernziele*

LZ: Der Lerner kann die Begriffe „Vorinstruktion“ und „Screening“ erläutern (FT) und deren Bedeutung für einen reibungslosen Ablauf der Gruppenfitnessseinheit erläutern (FT).

LZ: Der Lernern kann die 3-Stufen-Strategie zur Korrektur der Teilnehmer erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann die verschiedenen Lerntypen (visuell, auditiv, haptisch, verbal) aufzählen (FT), und deren Bedeutung für Gruppenfitnessseinheiten erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann mindestens 3 Gründe aufzählen, die eine Person dazu motivieren, an einer Gruppenfitnessseinheit teilzunehmen (FT).

LZ: Der Lerner kann mindestens 3 Gründe aufzählen, die einer Person die Teilnahme an Gruppenfitnessseinheiten verleiden (FT).

LZ: Der Lerner kann erläutern, wann Feedback durch den Trainer für Teilnehmer motivierend oder demotivierend wirken kann (FT).

LZ: Der Lernern kann die Begriffe „aktives Zuhören“ und „Power-Talking“ erläutern (FT) und im Rollenspiel demonstrieren (FP).

LZ: Der Lerner kann verschiedene Möglichkeiten zur Trainerevaluierung aufzählen (FT)

### 6.6.2.5 Spezielle Trainingslehre

In diesem Unterrichtsfach werden, aufbauend auf den Inhalten des Unterrichtsfaches „Allgemeine Trainingslehre“, die physiologische Adaption auf Trainingsreize in Gruppenfitnessseinheiten, Trainingsmethoden und Möglichkeiten zur Intensitätssteuerung gelehrt.

Sowohl bei der USI-Ausbildung (Ausbildung: Aerobic-Lehrer) als auch bei den diversen Fitness-Ausbildungen der BAFL werden die Inhalte dieses Unterrichtsfaches im Rahmen des Unterrichtsfaches „Allgemeine Trainingslehre“ abgehandelt (vgl. <http://www.univie.ac.at/USI-Wien/ueb/inf/157stpl.pdf> und [http://www.bspa.at/fileadmin/lehrplaene/Lehrwarteausbildung\\_Fit\\_Allgemein.pdf](http://www.bspa.at/fileadmin/lehrplaene/Lehrwarteausbildung_Fit_Allgemein.pdf) vom 4. 12. 2009). Da sich die Inhalte des Unterrichtsfaches „Spezielle Trainingslehre“ in dem hier vorliegenden Curriculum auf gruppenfitnessspezifische Trainings beziehen, scheint ein eigenes Unterrichtsfach geeignet, um den Unterschied zur „Allgemeinen Trainingslehre“, die sich mit allgemeinen Themen der Trainingslehre befasst, noch zu verdeutlichen. Die Aufteilung der Lehrinhalte in Allgemeine und Spezielle Trainingslehre vermeidet ein Überladen des ersten Ausbildungsabschnittes mit zu vielen theoretischen Lernzielen. Weiters bildet die theoretische Ausrichtung des Unterrichtsfaches „Spezielle Trainingslehre“ einen Ausgleich zu den anderen, meist Praxis orientierten Lernzielen des zweiten Ausbildungsabschnittes.

#### 6.6.2.5.1 *Unterrichtsetting*

Der Unterricht findet in Form von Einzellehrervorträgen statt. Die Lehrperson ist angehalten, die Lerner durch Miteinbeziehung zu motivieren. Beispiele aus der eigenen Gruppenfitness-Erfahrung der Ausbildungsnehmer sollten unbedingt in den Unterricht einfließen um den Praxisbezug zu verdeutlichen.

- Unterrichtsdauer: 7 Lehreinheiten á 50 Minuten
- Didaktischer Lernort: Seminarraum
- Fachdidaktische Hinweise: Einzellehrervortrag
- Medien: Overheadprojektor oder Beamer

#### 6.6.2.5.2 *Lernziele*

LZ: Der Lerner kann den Begriff „Gesundheitssport“ definieren (FT).

LZ: Der Lerner kann die positiven gesundheitlichen Aspekte des Gruppenfitnessstrainings aufzählen (FT).

LZ: Der Lerner kann die motorischen Grundkomponenten, welche in Step-Aerobic-, Aerobic- und Toning-Einheiten trainiert werden aufzählen (FT).

LZ: Der Lerner kann die positiven körperlichen und psychischen Auswirkungen des Ausdauertrainings in Gruppenfitnessseinheiten aufzählen (FT).

LZ: Der Lerner kann die positiven körperlichen und psychischen Auswirkungen des Kraftausdauertrainings in Gruppenfitnessseinheiten aufzählen (FT).

LZ: Der Lerner kann die positiven körperlichen und psychischen Auswirkungen des Koordinationstrainings in Gruppenfitnessseinheiten aufzählen (FT).

LZ: Der Lerner kann die positiven körperlichen und psychischen Auswirkungen des Beweglichkeitstrainings in Gruppenfitnessseinheiten aufzählen (FT).

LZ: Der Lerner kann die Möglichkeiten zur Intensitätssteuerung (Erhöhung der Körperspannung durch Variation bzw. Vergrößerung von: Bewegungsamplitude, Hebellängen, Impact, Schwerpunktverlagerung, Musiktempo) bei Step-Aerobic-, Aerobic- und Toning-Einheiten aufzählen (FT).

LZ: Der Lerner kann die Möglichkeiten der Trainingssteuerung in der Gruppenfitness erläutern (FT).

LZ: Der Lerner kann die beiden Trainingsmethoden, die bei Aerobic- und Step-Aerobic-Einheiten angewandt werden (Dauermethode, Intervallmethode) nennen und erläutern (FT).



## 7 ZUSAMMENFASSUNG

In dieser Arbeit wurde erstmals versucht, eine Ausbildung zum Gruppenfitnesstrainer zu entwerfen. Dabei wurde besonders auf die Berufsvollzugsanforderungen an Gruppenfitnesstrainer geachtet, damit die daraus resultierenden Erkenntnisse in die Gestaltung der Ausbildung einfließen konnten. Ein erklärtes Ziel der Arbeit war es, die Ausbildung zum Gruppenfitnesstrainer derart zu gestalten, dass ein größtmöglicher Kompetenzzuwachs beim erwachsenen Lerner erreicht wird. Um dies zu gewährleisten wurden Erkenntnisse aus der Erwachsenenbildung und Berufspädagogik als Grundlage für die Gestaltung der curricularen Präliminarien der Ausbildung herangezogen.

Basierend auf Curriculumsentwicklungen von artverwandten Berufen konnten erstmals Anforderungsprofile für Gruppenfitnesstrainer entwickelt werden. Diese sollen den zukünftigen Trainern als Hilfestellung dienen, um feststellen zu können, ob sie die erforderlichen Mindestanforderungen für die Ausbildung mitbringen. Zusätzlich dienen sie Ausbildungsinstitutionen als Richtlinie an der verglichen werden kann, ob die angebotene Ausbildung tatsächlich in der Lage ist, die in den diversen Profilen angegebenen Kompetenzen zu vermitteln. Die in der Lernzielsequenz formulierten Lernziele decken die von der EHFA vorgeschlagenen Kompetenzen für Gruppenfitnesstrainer ab und garantieren so eine umfassende, an die derzeitigen Berufsvollzugsbelastungen angepasste Grundausbildung für Gruppenfitnesstrainer.

Um eine derart umfassende Grundausbildung für alle Gruppenfitnesstrainer durchsetzen zu können, müsste sich der Gesetzgeber dazu entschließen, Mindeststandards zur Ausbildung von Gruppenfitnesstrainern gesetzlich zu verankern. Geschieht dies nicht, bleiben die Ausbildungsinhalte und damit die Qualität der Ausbildung weiterhin variabel. Dies ist im Hinblick auf die aktuelle Entwicklung in der Gruppenfitness bedenklich, da ein Anstieg an bewegungseingeschränkten Kursteilnehmer zu bemerken ist. Nur eine adäquate Ausbildung kann den Gruppenfitnesstrainer auf diese Berufsvollzugsbelastung vorbereiten. Nach wie vor vertreten die verantwortlichen Gesetzgeber offensichtlich die Meinung, dass der Markt dieses Problem von selbst lösen könnte, da gut ausgebildete Gruppenfitnesstrainer langfristig mehr Teilnehmer in ihren Kursen halten könnten. Dies mag sich durchaus als richtig her-

ausstellen, allerdings bleibt zu bedenken, dass der Gruppenfitnesstrainer eine Verantwortung gegenüber der Gesundheit der Teilnehmer trägt. Eine gesetzliche Verankerung von Mindeststandards in der Ausbildung für Gruppenfitnesstrainer wäre daher, auch im Hinblick auf die Förderung der Gesundheit der Kursteilnehmer, wünschenswert. Was passieren kann, wenn der Gesetzgeber nicht eingreift, kann man an der Trendsportart Pilates sehen. In Orthopäden-Kreisen hat sich der Begriff „Pilates-Syndrom“ eingebürgert, der für sämtliche Verschlechterungen der körperlichen Konstitution im Zusammenhang mit Pilates-Training steht. Dabei wird Pilates auch von Orthopäden und Medizinern als grundsätzlich positives Spezialtraining bewertet – allerdings scheitert es oft an der mangelhaften Anleitung der Kursteilnehmer durch nicht adäquat ausgebildete Trainer (vgl. Bethge, 2007, S. 170). Kursteilnehmer verfügen in der Regel nicht über die nötigen Kompetenzen um gute von weniger qualifizierten Trainern unterscheiden zu können. Gesetzliche Richtlinien an die sich Ausbildungsinstitutionen zu halten haben, könnten hier Abhilfe schaffen. Von einer gesetzlichen Regelung der Ausbildung würden auch zukünftige Gruppenfitnesstrainer profitieren. Durch eine Vereinheitlichung der Ausbildung bekämen die angehenden Gruppenfitnesstrainer die Möglichkeit, die einzelnen Ausbildungsinstitutionen miteinander zu vergleichen. Auch die Arbeitgeber von Gruppenfitnesstrainern könnten ebenfalls von einer vereinheitlichten Ausbildung profitieren, da erstmals die Möglichkeit bestehen würde, Abschlusszertifikate miteinander zu vergleichen und somit die Qualifikation von Bewerbern vorab abzuschätzen.

Um zu gewährleisten, dass die Ausbildungsinhalte dem zukünftigen Forschungsstand entsprechen, ist eine Evaluation der theoretischen Unterrichtsinhalte notwendig. Dies sollte jährlich geschehen. So wäre es möglich, neue Erkenntnisse in die Ausbildung einzuarbeiten und veraltete Inhalte zu adaptieren. Weiters können Veränderungen im Berufsvollzug des Gruppenfitnesstrainers zu veränderten Anforderungen führen. Um in der Ausbildung nicht den gegebenen Bedingungen der Arbeitswelt hinterherzuhinken, sollten regelmäßige systematische Berufsvollzugsbeobachtungen stattfinden. Die Ergebnisse dieser Berufsvollzugsbeobachtungen sollten in die Anpassung der Ausbildung einfließen.

Unter Einhaltung der genannten Voraussetzungen könnte die gesamte fitnesssporttreibende Gesellschaft von dem Ausbildungscurriculum für Gruppenfitnesstrainer profitieren.

## 8 ANHANG

Die Abbildungen 1 bis 3 zeigen Abschlusszeugnisse zweier Gruppenfitnesstrainerausbildungen als Beispiele für deren unterschiedliche Ausgestaltung. Obwohl die Ausbildung an der USI der Ausbildung an der BAFL in ihren Lehrinhalten und in ihrem Unterrichtsumfang stark ähnelt, unterscheiden sich die an den jeweiligen Zeugnissen angeführten Prüfungsfä-



**UNIVERSITÄTSSPORTINSTITUT WIEN**

**P R Ü F U N G S Z E U G N I S**

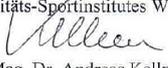
[Redacted Name], geboren am [Redacted Date]

hat im SS 2008 den zweisemestrigen Ausbildungslehrgang zum  
**Aerobic- und Fitnesslehrer**  
absolviert und am 30.05.2008  
**mit gutem Erfolg bestanden.**

Prüfungsbereich	Beurteilung
Anatomie-Physiologie-Erste Hilfe	sehr gut
Trainingslehre	sehr gut
Ernährung	sehr gut
Funktionsgymnastik-Rückenfitness	sehr gut
Allgemeine&spezielle Methodik	gut
Lehrauftritt: High-Low (Methodisch-praktischer Unterricht)	befriedigend
Lehrauftritt: Step (Methodisch-praktischer Unterricht)	gut
Lehrauftritt: Bodywork (Methodisch-praktischer Unterricht)	sehr gut

**Beurteilung:** Sehr gut (1), Gut (2), Befriedigend (3), Genügend (4), Nicht genügend (5)  
**Gesamtnote:** mit ausgezeichnetem Erfolg, mit gutem Erfolg, bestanden (für den Anfängerunterricht gut geeignet), nicht bestanden.

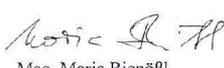
Direktor des  
Universitäts-Sportinstitutes Wien



Prof. Mag. Dr. Andreas Kellner



Ausbildungsleiterin



Mag. Maria Rienöbl

AUF DER SCHMELZ 6A ▶ A-1150 WIEN ▶ TELEFON +43 1 427717001 ▶ FAX +43 1 427719170 ▶ E-MAIL USI@UNIVIE.AC.AT ▶ WWW.USI.AT  
DVR NR. 0065528, ATU 37586901, BANKVERBINDUNG: BANK AUSTRIA-CREDITANSTALT, BLZ 12000, KTO. NR. 00290 620 400

Abbildung 1: Abschlusszeugnis des Universitätsportinstitutes (USI) für Aerobic- und Fitnesslehrer

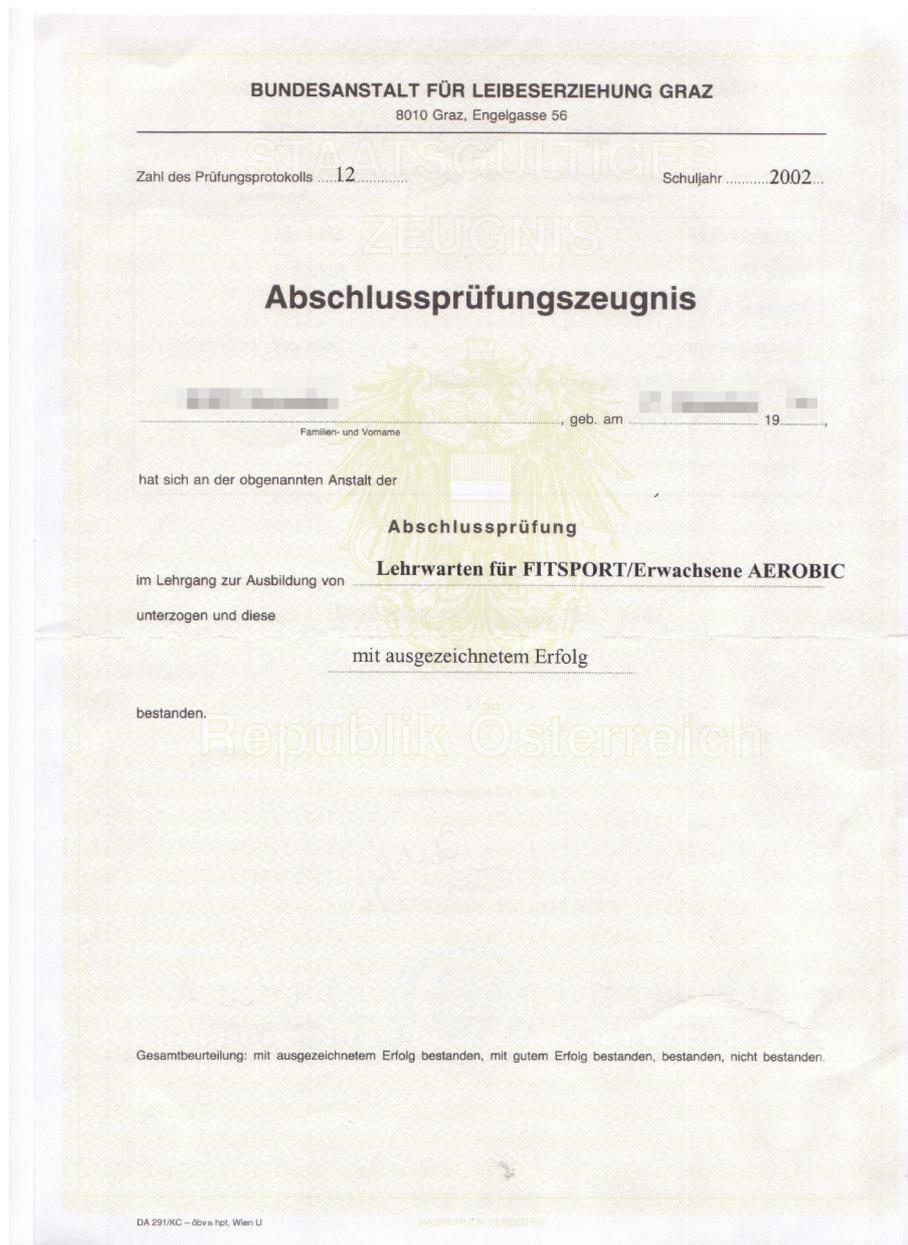


Abbildung 2: Abschlusszeugnis der Bundesanstalt für Leibeserziehung (BAFL) für die Ausbildung zum Aerobic-Lehrwart, Vorderseite

cher und die tatsächlichen Ausbildungsbezeichnungen („Aerobic- und Fitnesslehrer“ versus „Lehrwart für Fitsport/Erwachsene Aerobic“).

Am Abschlusszeugnis der USI lässt sich gut erkennen, dass die angehenden „Aerobic- und Fitness-Lehrer“ auch in den Unterrichtsfächern Step-Aerobic, Bodywork und High-Low<sup>29</sup> geprüft werden, obwohl dies an der Ausbildungsbezeichnung nicht sofort erkennbar

<sup>29</sup> High-Low wird in der Regel die Bezeichnung High-Impact bzw. Low-Impact abgekürzt. Dabei bezieht sich dieser Begriff auf die sportliche Anforderung an die Teilnehmenden. High-Impact bedeutet in diesem Zusammenhang Übungen, bei denen gelaufen oder gesprungen wird, Low-Impact bezeichnet Übungen bei denen keine Flug- oder Sprungphase vorkommt, wie beispielsweise marschieren. Üblicherweise finden in Aerobic-Einheiten beide Belastungsphasen abwechselnd statt.

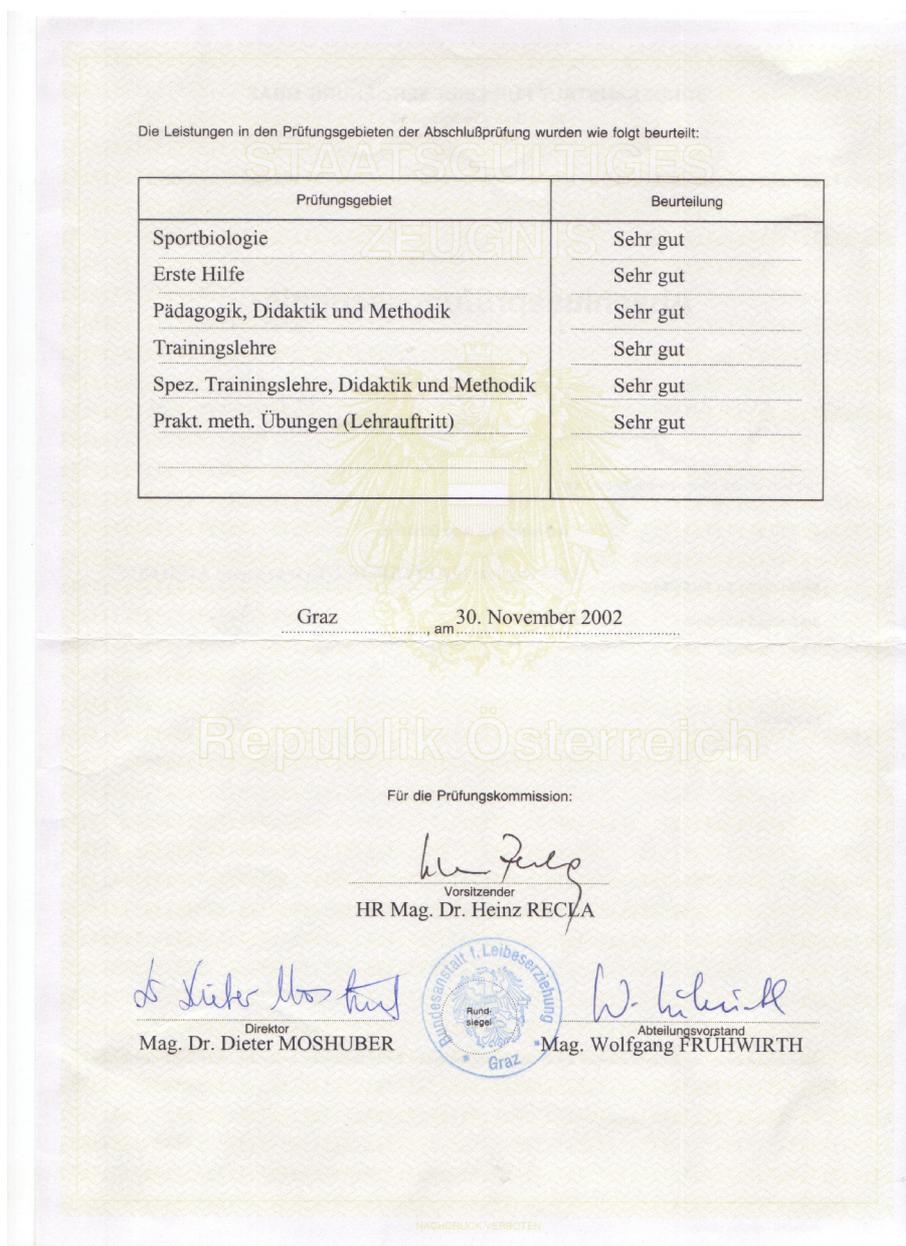


Abbildung 3: Abschlusszeugnis der BAFL für die Ausbildung zum Aerobic-Lehrwart, Rückseite

ist. Die Ausbildungsbezeichnung am Abschlusszeugnis der BAFL lässt dagegen kaum erkennen wo die Hauptkompetenzen der Ausbildungsnehmer liegen. Zusätzlich bezeichnet die BAFL selbst die Ausbildung auch als „Lehrwart Fit Erwachsene (Aerobic)“ (vgl. [http://www.bsba.at/uploads/media/Lehrwart\\_Fit.pdf](http://www.bsba.at/uploads/media/Lehrwart_Fit.pdf) von 2.10.2009), wogegen landläufig die Bezeichnung „Aerobic-Lehrwart“ verwendet wird.

Anhand der Zeugnisse ist ebenfalls ersichtlich, dass beide Institutionen unterschiedliche Prüfungsfächer anführen. Zum Beispiel wird an der USI „Ernährung“ geprüft und an der BAFL nicht. Sind die Prüfungsfächer an beiden Institutionen inhaltlich vergleichbar, werden

sie manchmal unterschiedlich bezeichnet. Zum Beispiel ist das USI-Prüfungsfach „Allgemeine und spezielle Methodik“ dem BAFL-Prüfungsfach „Pädagogik, Didaktik und Methodik“ inhaltlich sehr ähnlich. Die Verwirrung wird zusätzlich dadurch gesteigert, dass diverse Lehrinhalte an beiden Institutionen zu anderen Prüfungsfächern zusammengefasst werden. Beispielsweise stellt „Erste Hilfe“ an der BAFL ein eigenes Prüfungsfach dar, bei USI-Ausbildung wird „Erste Hilfe“ gemeinsam mit Physiologie und Anatomie im Prüfungsfach „Anatomie-Physiologie-Erste Hilfe“ zusammengefasst. An der BAFL wird Anatomie und Physiologie unter dem Begriff „Sportbiologie“ als Prüfungsfach ausgewiesen. Ebenfalls sind die Lehrauftritte unterschiedlich angeführt: Am USI-Zeugnis werden Lehrauftritte aus Aerobic, Step-Aerobic und Bodywork einzeln angeführt; am BAFL-Zeugnis gibt es nur ein Prüfungsfach „praktisch-methodische Übungen (Lehrauftritt)“. Es ist nicht klar, ob an der BAFL der Prüfungskandidat ebenso in diversen Sparten der Gruppenfitness geprüft worden ist.

Diese Beispiele zeigen eindeutig die unterschiedlichen Ausbildungsbezeichnungen, Prüfungsfächerbezeichnungen und Zeugnisgestaltungen – ein Vergleich dieser inhaltlich ähnlichen Ausbildungen ist somit sehr schwierig.

## 9 LITERATURVERZEICHNIS

- Andersen, K. (2001): Lebenslange Bewegungskultur. Betrachtungen zum Kulturbegriff und zu Möglichkeiten seiner Übertragung auf Bewegungsaktivitäten. (Bielefeld, Bertelsmann Verlag)
- Bethge, P. (2007): Wohlweh im Powerhouse. Der Spiegel 04/2007. (<http://wissen.spiegel.de/wissen/dokument/dokument.html?id=54002276>) vom 6.4.2009
- Bisovsky, G. (1994): Auf dem Weg zum lebenslangen Lernen? Aus: Lenz, W. (Hg.): Modernisierung der Erwachsenenbildung. (Wien, Böhlau, S. 164-178)
- Brinkmann, D. (2000): Moderne Lernformen und Lerntechniken in der Erwachsenenbildung. Formen selbstgesteuerten Lernens. (Bielefeld, IFKA)
- Cerwinka, G. (1997): Ausbildungscurriculum Arzthelferin. Dissertation am Institut für Erziehungswissenschaften, Wien
- Dohmen, G. (2001): Das informelle Lernen. Die internationale Erschließung einer bisher vernachlässigten Grundform menschlichen Lernens für das lebenslange Lernen aller. ([http://www.bmbf.de/pub/das\\_informelle\\_lernen.pdf](http://www.bmbf.de/pub/das_informelle_lernen.pdf)) vom 6.4.2009
- Europäische Kommission (2000): Memorandum über lebenslanges Lernen. Brüssel, (SEK2000)
- Feldmann, K. (2006): Soziologie kompakt. Eine Einführung. 4. überarbeitete Auflage (Wiesbaden, VS-Verlag)
- Fetz, F. (1971): Allgemeine Methoden der Leibesübungen, 5. Auflage (Frankfurt, Limpert-Verlag)
- Frey, K. (1975): Rechtfertigung von Bildungsinhalten im elementaren Diskurs: Ein Entwurf für den Bereich der didaktischen Rekonstruktion. In R. Künzli (Hg.), Curriculumentwicklung: Begründung und Legitimation. (München, Kösel)
- Frey, K. (1981a): Curriculum-Konferenz: Gebiet Mikroprozessor. (Kiel, Institut für die Pädagogik der Naturwissenschaften)
- Frey, K. (1981b): Ergebnisse der Curriculumforschung: Aufklärende und handlungsanleitende Beiträge. Korrigierte Tonbandabschrift des Vortrages in der Theodor-Heuss-Akademie. (Gummersbach, polykop.).
- Gnahn, D. (2007): Kompetenzen – Erwerb, Erfassung, Instrumente. (Bielefeld, Bertelsmann Verlag)

- Girke, D. (1997): Curriculum für Gesellschaftstanzlehrer: ein Beitrag zu einem freizeitpädagogischen Ausbildungsgang "Gesellschaftstanzlehrer". Dissertation an der westfälischen Wilhelms-Universität, Münster
- Hameyer, U. (1978): Vier Gesichtspunkte zur Förderung von Innovationsprozessen im Bildungssektor. IPN-Kurzbericht Nr. 14. (Institut für die Pädagogik der Naturwissenschaften an der Universität Kiel).
- Hameyer, U. (1983): Systematisierung von Curriculumtheorien. In Hameyer, U., Frey, K., Haft, H. (Hg): Handbuch der Curriculumforschung. (Weinheim, Beltz Verlag)
- Hansen, K.-H., Lang, M., Bündler, W. (2002): What ist a Curriculum Workshop? ([http://www.ipn.uni-kiel.de/projekte/eudist/docs/CWS\\_Proc3.pdf](http://www.ipn.uni-kiel.de/projekte/eudist/docs/CWS_Proc3.pdf)) vom 6.4.2009
- Hottenrott, K. ( 2000 ): Die richtige Abrolltechnik beim Laufen. SportsCare, 2, S. 10-11. ([http://213.198.4.68/sport/ratgeber\\_abrolltechnik](http://213.198.4.68/sport/ratgeber_abrolltechnik)) vom 6.4.2009
- Janda, V. (1959): Muskelfunktionsprüfung. (Berlin, Volk und Gesundheit)
- Kaiser, R. (2007): Informelles Lernen – informeller Lerner. Begriff-Merkmale-Typen. In Kaiser, A.(Hg.), Lerntypen – Lernumgebung – Lernerfolg. Erwachsene im Lernfeld. (Bielefeld, Bertelsmann Verlag)
- Klopf, S. (2000): Handbuch des Aerobicsports. (Graz, IFAS International Fitness and Aerobic School)
- Kohlbacher, S. (1994): Step-Aerobic: Fitnessrevolution der 90er Jahre. Diplomarbeit am Institut für Sportwissenschaften, Graz
- Kolakovic, B. (1997): Aerobic-Trainer: Fachbuch für Aerobic-Instructoren und Ausbilder. (Hamburg, SSV-Verlag)
- Künzli, R. (1975): Curriculumsentwicklung. Begründung und Legitimation. (München, Kösel Verlag)
- Künzli, R. (1998): Lehrpläne: wie sie entwickelt werden und was von ihnen erwartet wird: Forschungsstand, Zugänge und Ergebnisse aus der Schweiz und der Bundesrepublik Deutschland. In R. Künzli und S. Hopmann (Hg): Wirksamkeit unserer Bildungssysteme. 1. Auflage (Chur, Rüegger)
- Kugemann, W. (1999): Lerntechniken für Erwachsene. (Reinbeck bei Hamburg, Rowohlt)
- Lenz, W. (1979): Grundlagen der Erwachsenenbildung. (Stuttgart, Kohlhammer)
- Mazanek, U. (1994): Ausbildungscurriculum „Gesundheitsberater“. (Frankfurt am Main, Lang)
- Moore, B. (1995): Perceptual Consequences of Cochlear Damage. (USA, Oxford University Press)

- Organisation for Economic Co-operation and Development (2005): The Definition and Selection of Key Competencies. Executive Summary. (<http://www.oecd.org/dataoecd/47/61/35070367.pdf>) vom 6.4.2009
- Oulehla, G. (2003): Offenes Erstausbildungscurriculum für Energethiker: ein Beitrag zur Professionalisierung eines Gesundheitsberufes. Diplomarbeit am Institut für Erziehungswissenschaften, Wien.
- Ritter-Mamczek, B. (2007): Selbstmanagement als Lernkompetenz Erwachsener. Dissertation an der Technischen Universität Berlin (WVB-Verlag, Berlin)
- Rychen, D. S. und Salganik, L. H. (2001): Defining and Selecting Key Competencies: Theoretical and Conceptual Foundations. (Göttingen, Hogrefe & Huber)
- Schwendenwein, W. (2000): Theorie des Unterrichtens und Prüfens. 7. Auflage (Wien, WUV)
- Seeger, T. (1979): Die Delphi-Methode. Expertenbefragungen zwischen Prognose und Gruppenmeinungsbildungsprozessen. Überprüft am Beispiel von Delphi-Befragungen im Gegenstandsbereich Information und Dokumentation. (Freiburg in Bremen, Hochschulverlag)
- Slomka, G. (2002): Das neue Aerobic-Training. In G. Paul (Hg): Wo Sport Spass macht. (Aachen, Meyer & Meyer)
- Ungerer, D. (1977): Zur Theorie des sensomotorischen Lernens, 3. Auflage (Schorndorf, Hofmann Verlag)
- Ungerer, D. (1973): Curriculare Aspekte der Sensomotorik. In: Eike Jost (Hg.): Sportcurriculum-Entwürfe, Aspekte, Argumente. (Schorndorf, Hoffmann Verlag)
- Wagner-Haselbauer, M. (1997): Anforderungsprofile für das Volksschullehramt. Diplomarbeit am Institut für Erziehungswissenschaften, Wien
- Wagner-Haselbauer, M. (1999): Ausbildung zum Volksschullehrer: Qualifizierungsanforderungen an den Pädagogischen Akademien Österreichs. (Frankfurt am Main, Lang)
- Weineck, J. (2000): Optimales Training: leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder-und Jugendtrainings. (Balingen, Spitta Verlag)
- Zech, R. (2008): Handbuch Qualität in der Weiterbildung. (Weinheim, Beltz)
- Zimmermann, W. (1977): Von der Curriculumtheorie zur Unterrichtsplanung. (Wien, Uni-Taschenbücher)

# Lebenslauf

## Persönliche Daten

Name: Alexandra Eva Maria Kopp  
Anschrift: Frauenheimgasse 4/3/4, 1120 Wien  
Telefon: 0699 / 81 20 64 90  
E-Mail: ali@majdak.com  
Homepage: <http://ali.majdak.com>  
Geburtsort: Wien  
Geburtsdatum: 17. Dezember 1974  
Staatsbürgerschaft: Österreich

## Schulische und universitäre Ausbildung

1981 – 1985 Volksschule Pischelsdorf  
1985 – 1989 Hauptschule Pischelsdorf  
1989 – 1994 Höhere Bundeslehranstalt für wirtschaftliche Berufe (HLW), Weiz, abgeschlossen mit Matura  
1994 – 2002 Studium an der Karl-Franzens Universität in Graz: Pädagogik, Philosophie, Psychologie, Sportwissenschaften  
seit September 2002 Fortsetzung des Studiums der Pädagogik an der Universität Wien

## Berufsspezifische Ausbildung

1993 – 1995 Ausbildung zum Tanzpädagogen, Ballettschule Reinisch, Graz  
2000 Ausbildung zum Österreichischen Rettungsschwimmer, Universitätssportinstitut (USI), Graz  
2001 – 2002 Ausbildung zum Fit-Lehrwart, Bundeslehranstalt für Leibeserziehung (BAFL), Graz  
2002 Ausbildung zum Aerobic-Lehrwart, Bundeslehranstalt für Leibeserziehung (BAFL), Graz  
April 2008 Ausbildung zum Ashtanga-Yoga Trainer, PAX, Wien  
Juli 2008 Ausbildung zum Step-Instructor, PAX, Wien  
August 2008 Wissenschaftliches Praktikum im Rahmen des Pädagogik-Studiums, Institut für Schallforschung, Österreichische Akademie der Wissenschaften, Wien.  
Thema: „Lernen von Erwachsenen“ und „motorisches Lernen“  
Oktober 2008 Ausbildung zum Pilates Trainer, PAX, Wien

## Berufserfahrung

1991 – 2000 Trainer für Ballett, Jazzdance und Modern Dance, Schule für Ballett und Gymnastik Ursula Gmoser, Kaltenbrunn/Gleisdorf  
1996 – 2000 Trainer für Bodystyling, Aerobic, Bauch, Beine, Po; Schule für Ballett und Gymnastik Ursula Gmoser, Kaltenbrunn/Gleisdorf

2000 – 2002	Sportlicher Leiter, Vitaloase Fischer, Graz; Trainer für Bodystyling, Step-Aerobic, Stretching, Wirbelsäulengymnastik, Circletraining, „Bauchkiller“, Aqua-Gymnastik, Tiefenwasser-Jogging
2002	Personal Trainer, Fitness Paradies Ladies, Graz
2003 – 2007	Recherchetätigkeiten sowie grafische Aufbereitung von Daten im Rahmen von diversen Forschungsprojekten des Instituts für Schallforschung, Österreichische Akademie der Wissenschaften, Wien
seit 2003	Gruppenfitnesstrainer für Step, Aerobic, Wirbelsäulengymnastik, Bodystyling, Original Body in Balance und Yopalates; Volkshochschulen (VHS) und Universitätssportinstitut (USI), Wien
seit 2004	Gruppenfitnesstrainer für diverse Unternehmen, Wien
seit 2007	Ausbildungsleiter für Yopalates und Original Body in Balance, VHS, Wien
seit 2007	Presenter für Yopalates, Original Body in Balance und Senior-Step, VHS-Conventions
seit 2008	Leiter für Weiterbildungsworkshop im Bereich des Gruppenfitnessstrainings an den Wiener Volkshochschulen, Wien

Wien, am 31.1.2010

Alexandra Kopp

