

# Sport- und Fitnessstraining

<b>Titel</b>	Sport- und Fitnessstraining
<b>Zulassungsnummer</b>	7152605

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	IST-Studieninstitut GmbH Erkrather Str. 220 a-c 40233 Düsseldorf
<b>Telnr:</b>	+49 211 866 68-0
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@ist.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.ist.de">https://www.ist.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten um Sport- und Fitnessstraining unter sportmedizinischem und ernährungswissenschaftlichem Aspekt zu planen und umzusetzen

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Anatomie - Physiologie - Trainings- und Bewegungslehre - Orthopädische und traumatologische Krankheitsbilder - Internistische und neurologische Krankheitsbilder - Grundlagen der Ernährung - Zielgruppenspezifische Ernährung
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b>	6 Lehrbriefe, Webtest, 2 Abschlussklausuren, 2 Lizenzklausuren, webbasiertes Training

---

## Abschluss

<b>Abschluss:</b>	institutsinterne Prüfung mit drei Lizenzprüfungen und Abschlussprüfung
<b>Art des Abschlusses:</b>	institutsinterne Prüfung

---

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Mindestalter 18 Jahre - Hauptschulabschluss - Internet-Zugang
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

---

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	1.932,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	1.782,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	150,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	9
<b>Höhe der Raten:</b>	198,00 €

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

---

## Zeitraumen

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	9.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	574
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	12.50
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	120
<b>Präsenzunterricht:</b>	Fünf Seminare (davon zwei online-Seminare) mit insg. 12 Seminartagen á acht Stunden