

# Fitness- und Wellnesstrainer/in (Fitness- und Wellness-Coach)

<b>Titel</b>	Fitness- und Wellnesstrainer/in (Fitness- und Wellness-Coach)
<b>Zulassungsnummer</b>	7163306

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	IMPULSE e.V. Schule für freie Gesundheitsberufe Rubensstraße 20a 42329 Wuppertal
<b>Telnr:</b>	+49 202 73954-0
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@impulse-schule.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.impulse-schule.de">https://www.impulse-schule.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten für eine Tätigkeit als Lehrer/in bzw. Anleiter/in von Kursen und Anwendungen im Fitness- und Wellnessbereich

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Medizinische Grundlagen - Ernährungsphysiologische Grundlagen - Wellness-Anwendungen - Farbe und Aroma - Gutes Aussehen, Pflege, Stil - Entspannungstechniken und Entspannungsverfahren - Progressive Muskelentspannung und Stressbewältigung im Alltag - Konzentration und Förderung mentaler Fähigkeiten - Grundlagen und Praxis der Massage - Gruppenleitung - gesundheitsorientiertes Bewegungstraining - Allgemeine Trainingslehre - Sportarten und Bewegungsprogramme - Gerätetraining, Sportschäden und -verletzungen, Erste Hilfe - Rückenschule - Aquafitness - Psyche und Gesundheit - Körperwahrnehmung - Persönlichkeit und Ausstrahlung - Marketing und Programmgestaltung, unternehmerisches Denken und Handeln - Gesprächsführung und Beratungspraxis
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:</b>	24 Lehrbriefe

## Abschluss

<b>Abschluss:</b>	institutsinterne Prüfung
<b>Art des Abschlusses:</b>	institutsinterne Prüfung

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	mittlerer Bildungsabschluss oder abgeschl. Berufsausbildung
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	1.872,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	1.872,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €

<b>Anzahl der Raten:</b>	24
<b>Höhe der Raten:</b>	78,00 €

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

---

## Zeitrahmen

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	24.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	1286 Std. (1715 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	12.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	63
<b>Präsenzunterricht:</b>	Fünf Wochenendseminare und ein Intensivseminar (vor Ort oder online)