

# Ausbildung zum/zur Fitnesstrainer/in B- und A-Lizenz

<b>Titel</b>	Ausbildung zum/zur Fitnesstrainer/in B- und A-Lizenz
<b>Zulassungsnummer</b>	7225411c

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	BA Bergische Akademie für Erwachsenenbildung GmbH Reinshagener Straße 32 42857 Remscheid
<b>Telnr:</b>	+49 2191 464 31 40
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@bergische-akademie.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.bergische-akademie.de">https://www.bergische-akademie.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten für eine berufliche Tätigkeit als Fitnesstrainer/in B- und A-Lizenz

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Anatomie und Physiologie für Beratungs- und Assistenzberufe im Gesundheitswesen - Sportmedizinische Anamnese und Leistungsdiagnostik - Ernährung und besondere Ernährungsempfehlungen aus sportphysiologischer Sicht - Sportphysiologie: Bewegungslehre, Trainingslehre - Trainingsmethodik: Krafttraining, Beweglichkeits- und Schnelligkeitstraining, Ausdauer- und Koordinationstraining - Erstellung von Trainingsplänen - Kommunikation im Fitnessstudio: Anleitung für den Fitnesstrainer
--------------------------	---

<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind:</b>	17 Lehrbriefe
---	---------------

---

## Abschluss

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

---

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Mindestalter 20 Jahre, mindestens Hauptschulabschluss, Erste-Hilfe Kurs
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

---

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	1.812,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	1.812,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	12
<b>Höhe der Raten:</b>	151,00 €

---

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>	12.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	361
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	7.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	0
<b>Präsenzunterricht:</b>	3 optionale, kostenpflichtige Seminare, 60 Workout-Termine (Näheres hierzu ist beim Institut zu erfragen), optionale Vorlesungstage

---

## **Zusätzliche Informationen**

Die Module des Lehrgangs können auch einzeln belegt werden; Näheres hierzu ist beim Institut zu erfragen.