Athletiktrainer/in

| Titel | Athletiktrainer/in |
|------------------|--------------------|
| Zulassungsnummer | 7253212 |

Veranstalter

| Adresse: | BSA-Akademie Hermann-Neuberger-Straße 3 66123 Saarbrücken |
|-----------------|---|
| Telnr: | +49 681 6855-0 |
| E-Mail-Adresse: | info@bsa-akademie.de |
| Webseite: | https://www.bsa-akademie.de |

Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten zur Betreuung von Freizeit- und Leistungssportlern im Hinblick auf Leistungsverbesserung und Verletzungsprophylaxe bei hoher Belastung

Inhalte

| Lehrgangsinhalte: | Einführung in das Athletiktraining - Assessment im Athletiktraining - Funktionelles Aufwärmen - Schnelligkeits- und Agilitätstraining - Training mit dem eigenen Körpergewicht - Schlingentraining - Freihanteltraining - Training mit Kettlebells - Training mit Sandsäcken - Training am Explosivseilzug - Training mit Medizinbällen - Spezifisches Training der funktionellen Ausdauer - Anwendungsbeispiele |
|--|--|
| Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind: | 1 Lehrbrief |

Abschluss

| Abschluss: | institutsinterne Prüfung |
|------------|--------------------------|
|------------|--------------------------|

| Art des Abschlusses: | institutsinterne Prüfung |
|----------------------|--------------------------|
|----------------------|--------------------------|

Voraussetzungen

| Teilnahmevoraussetzungen: | BSA-Qualifikation "Trainer/in für gerätegestütztes Krafttraining" oder "Trainer/in für Cardiofitness" oder vergleichbare Vorbildung |
|---------------------------|---|
| Prüfungsvoraussetzungen: | Teilnahme an der Präsenzphase |

Kosten

| Teilnahmekosten (Gesamtkosten): | 898,00 € |
|---------------------------------|----------|
| Lehrgangskosten: | 898,00 € |
| Kosten für (externe) Prüfungen: | 0,00 € |
| Anzahl der Raten: | 1 |
| Höhe der Raten: | 898,00 € |

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

| Gesamtdauer in Monaten: | 3.00 |
|--|---|
| Gesamtdauer in Stunden: | 153 Std. (204 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.) |
| Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden: | 10.00 |
| Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten): | 32 |
| Präsenzunterricht: | 3 Tage Präsenzunterricht |

Zusätzliche Informationen

Bei Ratenzahlung betragen die Kosten 984,00 EUR = 6 Raten á 164,00 EUR