

# Functional Trainer/in A-Lizenz

<b>Titel</b>	Functional Trainer/in A-Lizenz
<b>Zulassungsnummer</b>	7274614

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	Academy of Sports GmbH Willy-Brandt-Platz 2 71522 Backnang
<b>Telefon:</b>	+49 7191 229870
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@academyofsports.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.academyofsports.de">https://www.academyofsports.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten um ein Grundlagentraining mit zentraler Rolle des Körpergewichts für alle Sportler durchführen zu können

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Grundlagen des funktionellen Trainings - Screening - Aufwärmen und Abwärmen - Bein- und Gesäßübungen - Core-Training - Arm- und Oberkörpertraining - Schnelligkeitstraining - Trainingslehre
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind:</b>	2 Lehrbriefe

---

## Abschluss

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

---

# Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Ausbildung zum/zur Fitnesstrainer/in B-Lizenz oder zum/zur Group Trainer/in B-Lizenz oder vergleichbare Ausbildung; technische Voraussetzung: PC mit Internet-Zugang
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

---

# Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	570,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	570,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	5
<b>Höhe der Raten:</b>	114,00 €

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>	4.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	115
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	6.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	16
<b>Präsenzunterricht:</b>	2 Tage