

# milon Coach

<b>Titel</b>	milon Coach
<b>Zulassungsnummer</b>	7299515

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	BSA-Akademie Hermann-Neuberger-Straße 3 66123 Saarbrücken
<b>Telnr:</b>	+49 681 6855-0
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@bsa-akademie.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.bsa-akademie.de">https://www.bsa-akademie.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten zur Umsetzung von Trainingskonzepten mit der milon Technologie und zur Betreuung von Kunden bei Aufbau und Aufrechterhaltung eines körperlich aktiven und gesunden Lebensstils

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Das milon Konzept: innovative Technologie, einfach umsetzbares, sicheres, effektives und effizientes Training, kompetente Betreuung - Anatomie und Physiologie: passives und aktives Bewegungssystem, funktionelle Anatomie der wichtigsten Muskel-Gelenk-Systeme, Herz-Kreislauf-System - Trainingstheoretische Grundlagen: Anpassungsprozesse durch sportliches Training und Trainingsprinzipien, die motorischen Fähigkeiten Kraft und Ausdauer sowie deren Bedeutung für die Gesundheit - Das milon Trainingskonzept: milon Geräte, milon Software, Trainingskonzept Kraft-Ausdauer-Zirkel, Trainingskonzept Kraft-Zirkel, Trainingskonzept Cardio-Zirkel, spezifische Trainingsarten und Periodisierung - Coaching: psychologische Grundlagen, Coaching Grundlagen, Coaching Praxis, Strategien zum Aufbau und zur Aufrechterhaltung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:</b>	Lehrbrief, 1 digitales Lernmodul

## Abschluss

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

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	praktische Trainingserfahrung an den milon Gerätezirkeln; technische Voraussetzung: Internet-Zugang
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Teilnahme an der Präsenzphase

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	1.198,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	1.198,00 €

<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	2
<b>Höhe der Raten:</b>	599,00 €

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>	3.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	161 Std. (215 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	10.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	43
<b>Präsenzunterricht:</b>	An 4 Tagen in München oder Willich (insgesamt 43 Unterrichtsstunden)