

Fitnesstrainer/in A-Lizenz

| | |
|-------------------------|----------------------------|
| Titel | Fitnesstrainer/in A-Lizenz |
| Zulassungsnummer | 7304116 |

Veranstalter

| | |
|------------------------|---|
| Adresse: | OTL - Online Trainer GmbH An den Fuchsbergen 9 15569 Woltersdorf |
| Telefon: | +49 800 7244664 |
| E-Mail-Adresse: | info@otl.email |
| Webseite: | https://www.online-trainer-lizenz.de/ |

Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten für eine Tätigkeit als Fitnesstrainer/in A-Lizenz

Inhalte

| | |
|---|---|
| Lehrgangsinhalte: | Herz-Kreislauf-System - Energiebereitstellung - Muskelphysiologie - sportmedizinische Grundlagen - allgemeine Trainingslehre - Belastungsuntersuchungen - Periodisierung des Trainings - Richtlinien für das Training - Weitere Trainingsmethoden - Biomechanik und Bewegungslehre - Sportverletzungen - Einblick in die Praxis - Praxisübungen |
| Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind: | 1 Lehrbrief (11 Lektionen, online), ca. 50 Videos? Lehrgangsdauer flexibel, maximal |

Abschluss

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

Voraussetzungen

| | |
|----------------------------------|---|
| Teilnahmevoraussetzungen: | Mindestalter 18 Jahre, Fitnesstrainer B-Lizenz, PC mit Internetzugang |
| Prüfungsvoraussetzungen: | Nachweis ausreichender Vorbereitung und Teilnahme am Präsenzseminar |

Kosten

| | |
|--|------------|
| Teilnahmekosten (Gesamtkosten): | 1.119,00 € |
| Lehrgangskosten: | 994,00 € |
| Kosten für (externe) Prüfungen: | 125,00 € |
| Anzahl der Raten: | 6 |
| Höhe der Raten: | 165,00 € |

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

| | |
|---|---|
| Gesamtdauer in Monaten: | 6.00 |
| Gesamtdauer in Stunden: | 212 Std. (283 Unterrichtsstunden zu je 45 Min.) |
| Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden: | 8.00 |
| Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten): | 8 |
| Präsenzunterricht: | Ein 2-tägiges Seminar incl. Prüfung |