

# Fitnesstrainer/in A-Lizenz

<b>Titel</b>	Fitnesstrainer/in A-Lizenz
<b>Zulassungsnummer</b>	7304116

---

## Veranstalter

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

---

## Lehrgangsziel

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

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	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
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind:</b>	1 Lehrbrief (11 Lektionen, online), ca. 50 Videos? Lehrgangsdauer flexibel, maximal

---

## Abschluss

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

---

# Voraussetzungen

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

---

# Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	1.119,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	994,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	125,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	6
<b>Höhe der Raten:</b>	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

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	6.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	212
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	8.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	8
<b>Präsenzunterricht:</b>	Ein 2-tägiges Seminar incl. Prüfung