

# C-Lizenz (Fitness & Group-Fitness, DFAV e.V.)

<b>Titel</b>	C-Lizenz (Fitness & Group-Fitness, DFAV e.V.)
<b>Zulassungsnummer</b>	7305616

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	Deutscher Fitness & Aerobic Verband e.V. Potsdamer Platz 2 53119 Bonn
<b>Telefon:</b>	+49 228 725300
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@dfav.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.dfav.de">https://www.dfav.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Grundkenntnissen und Grundfertigkeiten für eine berufliche Tätigkeit als Fitness- und Group-Fitnesstrainer/in

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	u.a Anatomie und Physiologie des Bewegungssystems - Herz-Kreislauf-System - Atmungssystem - trainingswissenschaftliche Kenntnisse - angewandte Traininglehre - Gruppenfitness
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind:</b>	1 Lehrbrief, 1 Grafikkatalog, 1 Fachbuch

---

## Abschluss

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

---

# Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Mindestens 18 Jahre, Mittlere Reife oder Hauptschulabschluss, ausreichende körperliche Fitness, Nachweis einer mind. dreimonatigen Erfahrung durch Fitness-Training an Geräten im Gesundheits-/Fitnessstudio und/oder Teilnahme an Gruppenfitnesskursen
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	entfällt

---

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	243,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	243,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	2
<b>Höhe der Raten:</b>	121,00 €

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>	2.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	44 Std. (59 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	4.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	13
<b>Präsenzunterricht:</b>	2-tägiges Präsenzseminar (samstags und sonntags)