

# Entspannungstrainer/in

<b>Titel</b>	Entspannungstrainer/in
<b>Zulassungsnummer</b>	7311817

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	ASGE - Akademie für Sport, Gesundheit & Ernährung Herrn Mathias Wagenhoff Papenreye 61 22453 Hamburg
<b>Telnr:</b>	+49 40 18987871
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@akademie-sge.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.akademie-sge.de">https://www.akademie-sge.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten aus den Bereichen Stressprävention und Entspannungstechniken

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Physiologische und Psychologische Grundlagen von Stress - Stressoren und Stressfaktoren - Entspannungsmethoden - Kommunikation und Beratung
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind:</b>	1 Lehrbrief, 3 Fachbücher

---

## Abschluss

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

---

# Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Mindestalter 18 Jahre
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

---

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	999,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	999,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	3
<b>Höhe der Raten:</b>	333,00 €

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>	3.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	139 Std. (185 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	8.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	48
<b>Präsenzunterricht:</b>	8 Tage Präsenzunterricht (64 Unterrichtseinheiten)