

# Athletiktrainer/in A-Lizenz

<b>Titel</b>	Athletiktrainer/in A-Lizenz
<b>Zulassungsnummer</b>	7312717

---

## 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 für eine berufliche Tätigkeit als Athletiktrainer/in A-Lizenz

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Bewegungsanalyse und -optimierung - Kraft-, Schnelligkeitstraining und Plyometrie - Trainingsmöglichkeiten der Mobilität, Beweglichkeit und Koordination - Verletzungsprophylaxe, Stabilisations- und Core-Training - Einsatzmöglichkeiten und Handling von Sling Trainer, Kettlebell, Sandbag und Battling Rope - Einblicke in Crossfit, Power Lifting und Outdoor Training
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b>	1 Lehrbrief, 1 Übungskatalog

---

## Abschluss

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

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Volljährigkeit, erfolgreich abgeschlossene Weiterbildung zum/zur Fitnesstrainer/in B-Lizenz
<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.

## Zeitraahmen

<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 (insgesamt 64 UE)