

# Ausdauertrainer/in A-Lizenz

<b>Titel</b>	Ausdauertrainer/in A-Lizenz
<b>Zulassungsnummer</b>	7316717

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	DGBB - Deutsche Gesellschaft für berufliche Bildung Poller Kirchweg 99 51105 Köln
<b>Telnr:</b>	+49 221 422929-70
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@dgb.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.dgb.de">https://www.dgb.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten zum Planen, Steuern und Kontrollieren von Ausdauer-Trainingseinheiten im Sport- und Fitnessbereich

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Zeit- und Selbstmanagement - Trainingsplanung, Trainingssteuerung und Trainingsmethoden - Ausdauersportarten - Leistungsdiagnostik im Ausdauertraining - zielgruppenspezifische Trainingsplanung
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:</b>	1 Lehrbrief

---

## Abschluss

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

# Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Mindestkenntnisse auf dem Niveau Fitnesstrainer/in B-Lizenz; technische Voraussetzungen: PC mit Internet-Zugang, Lautsprecher, Headset/Mikrofon
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung und Teilnahme an Präsenzphase und Online-Seminaren; im Einzelnen siehe bitte institutsinterne Prüfungsordnung

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	744,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	594,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	150,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	3
<b>Höhe der Raten:</b>	198,00 €

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

## Zeitrahmen

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	3.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	206 Std. (275 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	15.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	17
<b>Präsenzunterricht:</b>	Ein 2-tägiges Seminar in Köln (insgesamt 11 Unterrichtsstunden), 3 Online-Seminare von insgesamt 6 Unterrichtsstunden