

# Senioreentrainer/in

<b>Titel</b>	Senioreentrainer/in
<b>Zulassungsnummer</b>	7318517c

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	BA Bergische Akademie für Erwachsenenbildung GmbH Reinshagener Straße 32 42857 Remscheid
<b>Telnr:</b>	+49 2191 464 31 40
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@bergische-akademie.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.bergische-akademie.de">https://www.bergische-akademie.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten für die Planung und Durchführung von Sport- und Fitnessangeboten für Senioren

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Biologische Aspekte des Alterns - Krafttraining im Alter - Ausdauertraining im Alter - Beweglichkeitstraining im Alter - Koordinationstraining im Alter - Fitnessstraining für Senioren mit eingeschränkter Mobilität, Sturzprävention - Spiele, Entspannung, Miteinander im Sport der Älteren
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:</b>	7 Lehrbriefe

---

## Abschluss

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

# Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Mindestalter 22 Jahre, Grundlagenkenntnisse in der Anatomie und Physiologie sowie Vorbildung in Trainingswissenschaften als z.B. Fitnessstrainer/in, Sportlehrer/in usw.
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbildung

# Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	994,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	994,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	7
<b>Höhe der Raten:</b>	142,00 €

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>	7.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	169 Std. (225 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	5.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	25
<b>Präsenzunterricht:</b>	Die Teilnahme am kostenpflichtigen Seminar ist zum Erwerb des Zertifikates "Senioreentrainer/in" obligatorisch.

# Zusätzliche Informationen

Die Module des Lehrgangs können auch einzeln belegt werden. Näheres hierzu ist beim Institut zu erfragen.