Seniorentrainer/in

Titel	Seniorentrainer/in
Zulassungsnummer	7318517c

Veranstalter

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

Lehrgangsziel

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

Inhalte

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

Abschluss

Abschluss:	institutsinterne Prüfung
Art des Abschlusses:	institutsinterne Prüfung

Voraussetzungen

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

Kosten

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

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

Zusätzliche Informationen

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