

# Trainer/in für Freihantel- und Kettlebelltraining

<b>Titel</b>	Trainer/in für Freihantel- und Kettlebelltraining
<b>Zulassungsnummer</b>	7338918

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	BSA-Akademie Hermann-Neuberger-Straße 3 66123 Saarbrücken
<b>Telefon:</b>	+49 681 6855-0
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@bsa-akademie.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.bsa-akademie.de">https://www.bsa-akademie.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten für die Planung und Durchführung von Trainings mit Langhantel, Kurzhantel und Kettlebell

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Grundlagen des Freihantel- und Kettlebelltrainings: Trainingsformen, Equipment, Übungskategorien, Anwendungsfelder, biomechanische Grundlagen, Ausführungsaspekte, Sicherheitsaspekte, Didaktik/Methodik - Langhanteltraining, Kurzhanteltraining, Kettlebelltraining: u. a. Basisübungen, ballistische Übungen, Übungskombinationen - Trainingsplanung: schrittweise Integration von Übungen mit freien Gewichten in die Trainingsplanung, Belastungssteuerung im Training mit freien Gewichten, komplexe Trainingsplanung im Training mit freien Gewichten
--------------------------	--

<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b>	1 Lehrbrief, Übungssammlung auf der Lernplattform (mit Videos etc.)
---	---

## Abschluss

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

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Fitness-Trainer/in-B-Lizenz oder vergleichbare Qualifikation sowie Eigenerfahrung im Training mit freien Gewichten
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung und Teilnahme am begleitenden Unterricht

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	898,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	898,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	1
<b>Höhe der Raten:</b>	898,00 €

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>	153 Std. (204 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	10.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	32
<b>Präsenzunterricht:</b>	An 3 Tagen (insgesamt 32 Unterrichtsstunden) an verschiedenen Orten