Trainer/in für Freihantel- und Kettlebelltraining

Titel	Trainer/in für Freihantel- und Kettlebelltraining
Zulassungsnummer	7338918

Veranstalter

Adresse:	BSA-Akademie Hermann-Neuberger-Straße 3 66123 Saarbrücken
Telnr:	+49 681 6855-0
E-Mail-Adresse:	info@bsa-akademie.de
Webseite:	https://www.bsa-akademie.de

Lehrgangsziel

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

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	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

Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:	1 Lehrbrief, Übungssammlung auf der Lernplattform (mit Videos etc.)

Abschluss

Abschluss:	institutsinterne Prüfung
Art des Abschlusses:	institutsinterne Prüfung

Voraussetzungen

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

Kosten

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

Zeitrahmen

Gesamtdauer in Monaten:	3.00
Gesamtdauer in Stunden:	153 Std. (204 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:	10.00
Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):	32
Präsenzunterricht:	An 3 Tagen (insgesamt 32 Unterrichtsstunden) an verschiedenen Orten