

# Entspannungstrainer/in (B-Lizenz)

<b>Titel</b>	Entspannungstrainer/in (B-Lizenz)
<b>Zulassungsnummer</b>	7344319

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	FlexyFit Plus GmbH Dietrichgasse 27/Top E/EG.2 1030 Wien
<b>Telnr:</b>	+43 1 997 27 38
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@sportausbildung.com
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.sportausbildung.com">https://www.sportausbildung.com</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Grundkenntnissen und Fertigkeiten aus dem Bereich Entspannungstraining für die eigene Anwendung oder zur Vorbereitung auf eine anschließende Weiterbildung mit dem Ziel Entspannungstrainer/in A-Lizenz

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Anatomie - Physiologie - Betriebliche Gesundheitsförderung - kundenorientiertes Arbeiten - Trainingslehre - Grundlagen der Ernährung - Sportpsychologie und Kommunikation - Sportverletzung - Berufskunde und Recht - Überblick Entspannungsmethoden - Mentales- und autogenes Training - progressive Muskelrelaxation - Stresstheorie
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind:</b>	4 Online-Module

---

## Abschluss

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

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	keine besonderen; technische Voraussetzung: PC mit Internetzugang
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	698,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	698,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	6
<b>Höhe der Raten:</b>	116,00 €

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

## Zeitraumen

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	6.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	258
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	10.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	0
<b>Präsenzunterricht:</b>	Fakultative Präsenzphase zur Prüfungsvorbereitung, Näheres ist beim Institut zu erfragen