

# Entspannungstrainer/in (A-Lizenz)

<b>Titel</b>	Entspannungstrainer/in (A-Lizenz)
<b>Zulassungsnummer</b>	7344419

---

## 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 Kenntnissen und Fertigkeiten um Einzel- und Gruppentrainings mit verschiedenen Entspannungstechniken anbieten zu können

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Sportanatomie, Physiologie, Trainingslehre, Sportkompetenz mit u. a. betriebliche Gesundheitsförderung, kundenorientiertes Arbeiten, sportpsychologische Motivation und Kommunikation, Sportverletzung, allgemeine und spezielle Sporternährung, Berufskunde und Recht; Überblick Entspannungsmethoden, Mentales- und autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, Stresstheorie; Assisted Stretching, Atemschulung, Entspannung und Ausdauer, Entspannung und Wirbelsäule, Entspannung und Ernährung, Yoga Grundübungen, Pilates Grundübungen, Stundengestaltung und Planung
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind:</b>	3 Module (21 Lehrbriefe, Lernvideos)

---

## Abschluss

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

---

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	keine besonderen; technische Voraussetzung: Internet-Zugang
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung, Nachweis über 30 Praxiseinheiten, erfolgreiche Teilnahme am Präsenzseminar

---

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	1.590,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	1.590,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	10
<b>Höhe der Raten:</b>	159,00 €

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>	10.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	716 Std. (955 Unterrichtsstunden zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	16.50
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	8
<b>Präsenzunterricht:</b>	Ein 8-stündiges Präsenzseminar, zusätzlich werden Webinare angeboten

---

## Zusätzliche Informationen

empfohlene Materialien sind drei Fachbücher