Entspannungstrainer/in (A-Lizenz)

Titel	Entspannungstrainer/in (A-Lizenz)
Zulassungsnummer	7344419

Veranstalter

Adresse:	FlexyFit Plus GmbH Dietrichgasse 27/Top E/EG.2 1030 Wien
Telnr:	+43 1 997 27 38
E-Mail-Adresse:	serviceteam@flexyfitacademy.com
Webseite:	https://www.flexyfitacademy.com/at/sport

Lehrgangsziel

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

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	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
Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:	3 Module (21 Lehrbriefe, Lernvideos)

Abschluss

Abschluss:	institutsinterne Prüfung
Art des Abschlusses:	institutsinterne Prüfung

Voraussetzungen

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

Kosten

Teilnahmekosten (Gesamtkosten):	1.890,00 €
Lehrgangskosten:	1.890,00 €
Kosten für (externe) Prüfungen:	0,00 €
Anzahl der Raten:	10
Höhe der Raten:	189,00 €

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

Zusätzliche Informationen

empfohlene Materialien sind drei Fachbücher