

# Fitnesstrainer/in B-Lizenz

<b>Titel</b>	Fitnesstrainer/in B-Lizenz
<b>Zulassungsnummer</b>	7374221

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	WAY Europäische Akademie Göttelmannstr. 13A 55130 Mainz
<b>Telnr:</b>	+49 6131 3274523
<b>E-Mail-Adresse:</b>	office@way-onlinetrainer.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://way-onlinetrainer.de/online-fitness-ausbildungen/">https://way-onlinetrainer.de/online-fitness-ausbildungen/</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten zum Planen, Steuern und Kontrollieren von Trainingseinheiten im Fitnessbereich

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Einführung in das Fitnesstraining, Fitness- & Faszienlehre, Trainingslehre & Trainingswissenschaft, Wissenschaftlich fundierte Anatomie & Physiologie, Grundlagen der Biomechanik, Krafttraining, Freihanteltraining, Ausdauertraining, Beweglichkeitstraining, sensomotorisches Training, Maximalkrafttraining, Erstellung einer Anamnese, Trainingsplanung bei Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, Training bei Rückenschmerzen, generelles zielspezifisches Training, Leistungsdiagnostik & Bewegungsanalyse, Motoriktraining, Grundlagen der Ernährung & Supplements, Methodik & Didaktik & Alignment, Einführung in Sportpsychologie & Mentaltraining, Stressphysiologie, Vorsichtsmaßnahmen & Gegenanzeigen, Anleiten von Übungen, Kommunikation mit Kunden, Trainingsplanerstellung, Musterpläne
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind:</b>	2 Lehrbriefe, Videos, Kontrollaufgaben, Übungskatalog, Workbook

## Abschluss

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

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Mindestalter 18 Jahre, ein Schul- und Berufsabschluss müssen vorhanden sein, Interesse an Fitnesstraining, optimal sind eigene Trainingserfahrungen, Technische Voraussetzung: Internetfähiger PC
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	749,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	699,00 €

<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	50,00 €
<b>Kosten für diese erforderlichen Arbeitsmaterialien:</b>	50,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	3
<b>Höhe der Raten:</b>	233,00 €

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>	2.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	101 Std. (135 Unterrichtsstunden zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	10.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	20
<b>Präsenzunterricht:</b>	2-tägige Präsenzphase in verschiedenen Fitnessstudios (nähere Auskünfte erteilt der Anbieter)

---

## Zusätzliche Informationen

Am letzten Ausbildungstag wird eine praktische Prüfung durchgeführt. Die schriftliche Prüfung erfolgt online.