

Fitnesstrainer/in B-Lizenz

| | |
|-------------------------|----------------------------|
| Titel | Fitnesstrainer/in B-Lizenz |
| Zulassungsnummer | 7374221 |

Veranstalter

| | |
|------------------------|---|
| Adresse: | WAY Europäische Akademie Göttelmannstr. 13A 55130 Mainz |
| Telefonnr: | +49 6131 3274523 |
| E-Mail-Adresse: | office@way-onlinetrainer.de |
| Webseite: | https://way-onlinetrainer.de/online-fitness-ausbildungen/ |

Lehrgangsziel

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

Inhalte

| | |
|---|--|
| Lehrgangsinhalte: | 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 |
| Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind: | 2 Lehrbriefe, Videos, Kontrollaufgaben, Übungskatalog, Workbook |

Abschluss

| | |
|-----------------------------|--------------------------|
| Abschluss: | institutsinterne Prüfung |
| Art des Abschlusses: | institutsinterne Prüfung |

Voraussetzungen

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

Kosten

| | |
|--|----------|
| Teilnahmekosten (Gesamtkosten): | 749,00 € |
| Lehrgangskosten: | 699,00 € |

| | |
|--|----------|
| Kosten für (externe) Prüfungen: | 50,00 € |
| Kosten für diese erforderlichen Arbeitsmaterialien: | 50,00 € |
| Anzahl der Raten: | 3 |
| Höhe der Raten: | 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.

Zeitraahmen

| | |
|---|---|
| Gesamtdauer in Monaten: | 2.00 |
| Gesamtdauer in Stunden: | 101 Std. (135 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.) |
| Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden: | 10.00 |
| Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten): | 20 |
| Präsenzunterricht: | 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.