Fitnesstrainer/in B-Lizenz

Titel	Fitnesstrainer/in B-Lizenz
Zulassungsnummer	7374221

Veranstalter

Adresse:	WAY Europäische Akademie Göttelmannstr. 13A 55130 Mainz
Telnr:	+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 Fernlehrangebots 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.

Zeitrahmen

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.