

# Sport- und Fitnessstrainer/in

<b>Titel</b>	Sport- und Fitnessstrainer/in
<b>Zulassungsnummer</b>	7376620

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	DGBB - Deutsche Gesellschaft für berufliche Bildung Poller Kirchweg 99 51105 Köln
<b>Telnr:</b>	+49 221 422929-70
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@dgb.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.dgb.de">https://www.dgb.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten für eine Tätigkeit als Sport- und Fitnessstrainer/in

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Der Sport- und Fitnessmarkt - Anatomie und Physiologie - Trainings- und Bewegungslehre - Trainingsplanung und Steuerung - Praxis und Trends des Fitnesstrainings - Ausdauertraining: Grundlagen, Ausdauersportarten, Ausdauer im Teamsport, Regeneration, Leistungsdiagnostik, zielgruppenspezifische Trainingsplanung - Myofascial Training & Mobility - Functional Training - Medizinisches Fitnesstraining: Grundlagen, ausgewählte Krankheitsbilder, § 20 SGB V, Präventionskonzepte, Training bei Verletzungen und Erkrankungen - Ernährung, Ernährungsstrategien, Ernährungsberatung - Personal Training
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:</b>	8 Lehrbriefe, 6 Webbasierte Trainings (WBT), 1 Projektstudie

# Abschluss

<b>Abschluss:</b>	institutsinterne Prüfung mit vier Lizenzprüfungen
<b>Art des Abschlusses:</b>	institutsinterne Prüfung

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	mittlerer Schulabschluss, Mindestalter 18 Jahre, erste eigene Trainingserfahrungen, fundierte Grundkenntnisse im Umgang mit Word und Excel; technische Voraussetzungen: PC mit Internet-Zugang, Lautsprecher, Headset/Mikrofon
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung und Teilnahme an Präsenzphasen und Online-Seminaren; im Einzelnen siehe bitte institutsinterne Prüfungsordnung

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	2.516,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	2.366,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	150,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	14
<b>Höhe der Raten:</b>	169,00 €

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

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	14.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	781 Std. (1041 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	11.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	158

**Präsenzunterricht:**

Fünf 2- bis 3-tägige Seminare in Köln  
(insgesamt 117 Unterrichtsstunden), 12 Online-  
Seminare von insgesamt 41 Unterrichtsstunden