Sport- und Fitnesstrainer/in

Titel	Sport- und Fitnesstrainer/in
Zulassungsnummer	7376620

Veranstalter

Adresse:	DGBB - Deutsche Gesellschaft für berufliche Bildung Poller Kirchweg 99 51105 Köln
Telnr:	+49 221 422929-70
E-Mail-Adresse:	info@dgbb.de
Webseite:	https://www.dgbb.de

Lehrgangsziel

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

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	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
Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:	8 Lehrbriefe, 6 Webbasierte Trainings (WBT), 1 Projektstudie

Abschluss

Abschluss:	institutsinterne Prüfung mit vier Lizenzprüfungen
Art des Abschlusses:	institutsinterne Prüfung

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzungen:	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
Prüfungsvoraussetzungen:	Nachweis ausreichender Vorbereitung und Teilnahme an Präsenzphasen und Online-Seminaren; im Einzelnen siehe bitte institutsinterne Prüfungsordnung

Kosten

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

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

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