

# BODEGA moves Basic Lizenz

<b>Titel</b>	BODEGA moves Basic Lizenz
<b>Zulassungsnummer</b>	7378521

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	IFAA GmbH Durlacher Str. 12 68775 Ketsch
<b>Telnr:</b>	+49 173 5274829
<b>E-Mail-Adresse:</b>	joerg.winkler@ifaa.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.ifaa.de">https://www.ifaa.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten des BODEGA moves® Konzeptes um Unterricht für Einsteiger und Fortgeschrittene geben zu können

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Was ist BODEGA moves? - Aufbau und Inhalte einer BODEGA moves Basic Stunde - Warm-up 1 - Warm-up 2 (Sonnengruß A) - Hauptteil einer BODEGA moves Basic Stunde - Der roter Faden Flow 2 - Der rote Faden Flow 3 - Das ½ Vinyasa - Die Endentspannung - Asanas - Die Lehre der Bandhas - Pranayama - die Atemlehre - Kleiner Ausflug in die Chakren-Lehre - Zusammenfassung zweier Flows
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:</b>	14 Online-Module bestehend aus Skripten und Videos

---

## Abschluss

<b>Abschluss:</b>	nach bestandener Abschlussprüfung wird ein institutsinternes Zertifikat ausgestellt, die Prüfung besteht aus einer theoretischen Online-Prüfung und 5 Videos, die eingesendet werden müssen
<b>Art des Abschlusses:</b>	institutsinterne Prüfung

---

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Yoga & Anatomie Grundkenntnisse außerdem werden Grundlagen des Groupfitness oder Vergleichbares empfohlen, technische Voraussetzung: PC mit Internetzugang, E-Mail-Account und Software zum Abspielen von Film-Dateien sowie Lautsprecher/ Kopfhörer
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

---

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	549,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	549,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	4
<b>Höhe der Raten:</b>	137,00 €

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>	4.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	62 Std. (83 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	3.50
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	3
<b>Präsenzunterricht:</b>	Werden in Form von Zoom-Konferenzen angeboten