

# Group Fitness Trainer\*in B-Lizenz "Body & Mind"

<b>Titel</b>	Group Fitness Trainer*in B-Lizenz "Body & Mind"
<b>Zulassungsnummer</b>	7385321

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	AHAB-Akademie GmbH Grünauer Straße 3 12557 Berlin
<b>Telnr:</b>	+49 30 9860 1997-0
<b>E-Mail-Adresse:</b>	kundenservice@ahab-akademie.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.ahab-akademie.de">https://www.ahab-akademie.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten zur Ausübung der Tätigkeit als Group Fitness Trainer\*in B-Lizenz "Body & Mind"

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Pilates: Pilates - Was ist das?, Grundelemente der Pilates-Methode, Pilates-Prinzipien, Methodik und Didaktik, Übungskatalog (Übungen, Stretches, Transitions), Stundenbilder; Yoga: Geschichte und Entwicklung, Körper und Bewegung, Stundenaufbau, Coaching, Yoga-Praxis, Sequencing, Yoga für Alle; Wirbelsäulengymnastik / Core-Training: Einführung in das Core-Training, Basiswissen, Core-Training, Wirbelsäulengymnastik - Präventionskurs; Grundlagen zu Anatomie und Physiologie
--------------------------	--

<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind:</b>	6 Module auf einer digitalen Lernplattform, Lernerfolgskontrollen in Form von Onlinetests pro Modul, schriftlicher Wissenstest, Einsendeaufgaben, Lehrprobe
---	---

---

## Abschluss

<b>Abschluss:</b>	institutsinterne Prüfung
<b>Art des Abschlusses:</b>	institutsinterne Prüfung

---

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	mind. Realschulabschluss oder berufliche Ausbildung, Vorbildung mit primärpräventiven Hintergrund, Regelmäßige Routine im Yoga, Pilates- und Coretraining für den Aufbau von Trainerkompetenzen; Technische Voraussetzungen: Internetfähiger PC
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

---

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	799,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	799,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	1
<b>Höhe der Raten:</b>	799,00 €

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

---

## Zeitraumen

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	1.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	65
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	15.00

<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	0
<b>Präsenzunterricht:</b>	Ist nicht vorgesehen

---

## Zusätzliche Informationen

Der Kurs vermittelt die Kenntnisse zur Durchführung von anerkannten Präventionskursen. Für die Durchführung der Maßnahmen im Rahmen der Primärprävention nach § 20 SGB V kommen unter Berücksichtigung der Ausführungen zu den einzelnen Präventionsprinzipien Anbieter mit folgenden Voraussetzungen in Betracht: ? Grundqualifikation: Staatlich anerkannter Berufs- oder Studienabschluss im jeweiligen Fachgebiet (Handlungsfeld) ? Zusatzqualifikation: Einweisung in das durchzuführende Programm. Nähere Angabe dazu bietet die aktuelle Fassung „Leitfaden Prävention“ der GKV.