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

Titel	Group Fitness Trainer*in B-Lizenz "Body & Mind"
Zulassungsnummer	7385321

Veranstalter

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

Lehrgangsziel

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

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	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

Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:	6 Module auf einer digitalen Lernplattform, Lernerfolgskontrollen in Form von Onlinetests pro Modul, schriftlicher Wissenstest, Einsendeaufgaben, Lehrprobe

Abschluss

Abschluss:	institutsinterne Prüfung
Art des Abschlusses:	institutsinterne Prüfung

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzungen:	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
Prüfungsvoraussetzungen:	Nachweis ausreichender Vorbereitung

Kosten

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

Zeitrahmen

Gesamtdauer in Monaten:	1.00
Gesamtdauer in Stunden:	65 Std. (87 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:	15.00

Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):	0
Präsenzunterricht:	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.