

# Personal Trainer\*in

|                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| <b>Titel</b>            | Personal Trainer*in |
| <b>Zulassungsnummer</b> | 7390621             |

---

## Veranstalter

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Adresse:</b>        | AHAB-Akademie GmbH<br>Grünauer Straße 3<br>12557 Berlin                 |
| <b>Telefon:</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 Personal Trainer\*in

---

## Inhalte

|   |  |
|---|--|
| <b>Lehrgangsinhalte:</b>                                    | Grundlagen der Sportmedizin und -wissenschaft • Assessments, Trainingskonzepte und Programmplanung • Instruktor für Einzel- und Kleingruppentrainings • Regenerationstraining • Ernährungsberatung • Lifestyle-Coaching und Beratung zum individuellen Gesundheitsverhalten • Businessplanung im Personal Training • Schriftliche Prüfungen und Lehrproben |
| <b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b> | 38 Module auf einer digitalen Lernplattform, Lernerfolgskontrollen in Form von Onlinetests, schriftliche Wissenstests, Einsendeaufgaben, Lehrprobe   |

---

## Abschluss

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

## Voraussetzungen

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>Teilnahmevoraussetzungen:</b> | Mindestalter 18 Jahre, Schul- oder Ausbildungsabschluss, Praktische Erfahrungen im Fitnesssport werden für den Aufbau von Trainerkompetenzen vorausgesetzt, für die spätere Tätigkeit wird ein Erste-Hilfe-Grundkurs (EHG) empfohlen; Technische Voraussetzungen: PC mit Internetanschluss oder internetfähiges Endgerät |
| <b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>  | Nachweis ausreichender Vorbereitung  |

## Kosten

|  |          |
|--|----------|
| <b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b> | 999,00 € |
| <b>Lehrgangskosten:</b>                | 999,00 € |
| <b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b> | 0,00 €   |
| <b>Anzahl der Raten:</b>               | 2        |
| <b>Höhe der Raten:</b>                 | 499,00 € |

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

## Zeitraahmen

|   |   |
|---|---|
| <b>Gesamtdauer in Monaten:</b>                                    | 4.00  |
| <b>Gesamtdauer in Stunden:</b>                                    | 146 Std. (195 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.) |
| <b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b> | 8.50  |
| <b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>                   | 0   |
| <b>Präsenzunterricht:</b>   | Ist nicht vorgesehen                              |