

# Personal Trainer\*in

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

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	AHAB-Akademie GmbH Grünauer Straße 3 12557 Berlin
<b>Telefonnr.:</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.

## Zeitraumen

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	4.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	146
<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