

# Athletiktrainer(in)

<b>Titel</b>	Athletiktrainer(in)
<b>Zulassungsnummer</b>	7404121

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	OTL - Online Trainer GmbH An den Fuchsbergen 9 15569 Woltersdorf
<b>Telnr:</b>	+49 800 7244664
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@otl.email
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.online-trainer-lizenz.de/">https://www.online-trainer-lizenz.de/</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten für eine Tätigkeit als Athletiktrainer(in)

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Einführung in das Athletiktraining, Grundlagen des Athletiktrainings, Anforderungsprofil, Diagnostik und Monitoring, Warm-up und Movement Preparation, Krafttraining, Schnelligkeitstraining, Plyometrisches Training, Ausdauertraining, Beweglichkeitstraining, Athletiktraining im Kindes- und Jugendalter, Regeneration, Der verletzte Athlet: Rehabilitation und Rekonditionierung, Periodisierung im Athletiktraining, Programmgestaltung in der Praxis, Persönlichkeit und Verhalten des Trainers, Mythen im Athletiktraining
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:</b>	17 Online-Module, Lernskripte, Selbstkontrollaufgaben, Online-Zwischenprüfung, theoretische und praktische Prüfungen

# Abschluss

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

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Eine vorliegende Fitnesstrainer(in)-B-Lizenz als Nachweis für das Grundlagenwissen über Sport und Bewegung; technische Voraussetzungen: PC mit Internetzugang
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	1.019,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	1.019,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	6
<b>Höhe der Raten:</b>	169,00 €

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>	6.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	210 Std. (280 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	8.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	5
<b>Präsenzunterricht:</b>	1 Online-Seminar; 1 Prüfungsseminar Online oder vor Ort in Berlin, Leipzig, München oder Frankfurt, weitere Standorte können mit dem Institut abgestimmt werden,

## **Zusätzliche Informationen**

Lehrgangskosten: Die tatsächliche Ratenhöhe kann aufgrund enthaltener Prüfungsgebühr in Höhe von 150,00 EUR abweichen.