# Athletiktrainer(in)

| | |
|---|---|
| **Titel** | Athletiktrainer(in) |
| **Zulassungsnummer** | 7404121 |

## Veranstalter

| | |
|---|---|
| **Adresse:** | OTL - Online Trainer GmbH<br>Ehrenbergstraße 16a<br>10245 Berlin |
| **Telnr:** | +49 800 7244664 |
| **E-Mail-Adresse:** | info@otl.email |
| **Webseite:** | https://www.online-trainer-lizenz.de/ |

## Lehrgangsziel

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

## Inhalte

| | |
|---|---|
| **Lehrgangsinhalte:** | 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 verletze Athlet: Rehabilitation und Rekonditionierung, Periodisierung im Athletiktraining, Programmgestaltung in der Praxis, Persönlichkeit und Verhalten des Trainers, Mythen im Athletiktraining |
| **Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:** | 17 Online-Module, Lernskripte, Selbstkontrollaufgaben, Online-Zwischenprüfung, theoretische und praktische Prüfungen |

# Abschluss

| | |
|---|---|
| **Abschluss:** | institutsintere Prüfung |
| **Art des Abschlusses:** | institutsinterne Prüfung |

# Voraussetzungen

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

# Kosten

| | |
|---|---|
| **Teilnahmekosten (Gesamtkosten):** | 1.044,00 € |
| **Lehrgangskosten:** | 1.044,00 € |
| **Kosten für (externe) Prüfungen:** | 0,00 € |
| **Anzahl der Raten:** | 6 |
| **Höhe der Raten:** | 174,00 € |

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:** | 6.00 |
| **Gesamtdauer in Stunden:** | 210 Std. (280 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.) |
| **Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:** | 8.00 |
| **Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):** | 5 |
| **Präsenzunterricht:** | 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 175,00 EUR abweichen.