

# Health-, Fitness-, PersonaltrainerIn A-Lizenz

<b>Titel</b>	Health-, Fitness-, PersonaltrainerIn A-Lizenz
<b>Zulassungsnummer</b>	7406522

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	FlexyFit Plus GmbH Dietrichgasse 27/Top E/EG.2 1030 Wien
<b>Telnr:</b>	+43 1 997 27 38
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@sportausbildung.com
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.sportausbildung.com">https://www.sportausbildung.com</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten für eine Tätigkeit als Trainer\*in in einem Fitness-Studio oder im Freien

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Grundmodul Sportkompetenz: Anatomie, Physiologie, Trainingslehre, Sportpsychologie, Kundenorientiertes Arbeiten, Sportverletzungen, Grundlagen der Ernährung; Fachmodul B-Lizenz: Geräteunterstütztes Krafttraining; Fachmodul Fitnesstrainer*in A-Lizenz: Trainingsplanung, grundlegende Ganzkörperübungen, Ausdauertraining, Sensomotorisches Training, Freies Krafttraining Teil I, Funktionelles Krafttraining; Erstgespräch und Anamnese; Fachmodul Fitness-, Health-Personaltrainer*in: Freies Krafttraining Teil II, Differenziertes Krafttraining, One2One Training, Functional Training und funktionelles Aufwärmen, Training mit speziellen Fitnessgeräten, HIT High Intensity Training, Kalkulation Honorar, Eigenwerbung und Marketing
--------------------------	--

<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:</b>	4 Module (Lernvideos, Präsentationen, Skripte in digitaler Form)
--	--

---

## Abschluss

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

---

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Mindestalter 18 Jahre; technische Voraussetzungen: Internet-Zugang und video- und audiofähiges Endgerät mit Kamera
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

---

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	1.990,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	1.990,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	10
<b>Höhe der Raten:</b>	199,00 €

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>	12.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	831 Std. (1108 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	16.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	7
<b>Präsenzunterricht:</b>	Fünf individuelle Live-Webinare zu je 60 Minuten, optional werden weitere Online-Seminare angeboten