Health-, Fitness-, PersonaltrainerIn A-Lizenz

Titel	Health-, Fitness-, PersonaltrainerIn A-Lizenz
Zulassungsnummer	7406522

Veranstalter

Adresse:	FlexyFit Plus GmbH Dietrichgasse 27/Top E/EG.2 1030 Wien
Telnr:	+43 1 997 27 38
E-Mail-Adresse:	serviceteam@flexyfitacademy.com
Webseite:	https://www.flexyfitacademy.com/at/sport

Lehrgangsziel

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

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	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

Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:	4 Module (Lernvideos, Präsentationen, Skripte in digitaler Form)

Abschluss

Abschluss:	institutsinterne Prüfung
Art des Abschlusses:	institutsinterne Prüfung

Voraussetzungen

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

Kosten

Teilnahmekosten (Gesamtkosten):	2.190,00 €
Lehrgangskosten:	2.190,00 €
Kosten für (externe) Prüfungen:	0,00 €
Anzahl der Raten:	10
Höhe der Raten:	219,00 €

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