

# Fitness- und Ernährungsberater/in (ISEG)

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Titel</b>            | Fitness- und Ernährungsberater/in (ISEG) |
| <b>Zulassungsnummer</b> | 741194                                   |

---

## Veranstalter

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Adresse:</b>        | Institut für Sport, Ernährung und Gesundheit -<br>ISEG-<br>Untere Mühle 2-4<br>74372 Sersheim |
| <b>Telnr:</b>          | +49 7042 33914  |
| <b>E-Mail-Adresse:</b> | info@iseg-akademie.de   |
| <b>Webseite:</b>       | <a href="https://www.fessler-muehle.de">https://www.fessler-muehle.de</a>                     |

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen zur Trainings- und Ernährungsberatung von Fitness- und Leistungssportlern in Fitnessstudios, Freizeiteinrichtungen und Vereinen

---

## Inhalte

|   |   |
|---|---|
| <b>Lehrgangsinhalte:</b>                                    | Grundlagen der Ernährungs- und Trainingslehre - passiver und aktiver Bewegungsapparat - präventives Gesundheitstraining - Wirbelsäulengymnastik - Cardiofitness - Grundlagen der Sporternährung - Ernährungszusammenstellung - Vollkornbackkurs |
| <b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b> | 2 Lehrbriefe, 1 Übungskatalog   |

---

## Abschluss

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

---

## Voraussetzungen

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Teilnahmevoraussetzungen:</b> | Hauptschulabschluss                           |
| <b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>  | geregelt in institutsinterner Prüfungsordnung |

---

## Kosten

|  |            |
|--|------------|
| <b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b> | 1.228,00 € |
| <b>Lehrgangskosten:</b>                | 1.198,00 € |
| <b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b> | 30,00 €    |
| <b>Anzahl der Raten:</b>               | 2          |
| <b>Höhe der Raten:</b>                 | 599,00 €   |

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>                                    | 160 Std. (213 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.) |
| <b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b> | 8.00  |
| <b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>                   | 30  |
| <b>Präsenzunterricht:</b>   | Ein 5-tägiges Seminar                             |