

# Zert. Fitness- und GesundheitstrainerIn

<b>Titel</b>	Zert. Fitness- und GesundheitstrainerIn
<b>Zulassungsnummer</b>	7412222

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	Vitalakademie Learn@HomeEngel Learn GmbH Wiener Straße 4 4020 Linz
<b>Telnr:</b>	+43 732 607086
<b>E-Mail-Adresse:</b>	fernstudium@vitalakademie.at
<b>Webseite:</b>	<a href="http://www.learn-at-home.at">http://www.learn-at-home.at</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten für eine berufliche Tätigkeit als Fitness- und Gesundheitstrainer/in

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Basiswissen Mensch, Basiswissen Bewegungsapparat, Allgemeine Trainingslehre, Trainingslehre Kraft, Trainingslehre Ausdauer, Trainingslehre Beweglichkeit, Trainingslehre Koordination, Sporternährung, Group Fitness Aerobic, Funktionelles Training – Core, Funktionelles Training – Rücken, Trainingsstunden, Trainingsplanerstellung, Entspannung und Regeneration, Erste Hilfe Basiswissen, Fitnessvideos Home/Gym, Nordic Walking, Lauftechnik und Lauschule, Radsport, Schwimmen, Kommunikation, Moderation und Präsentation, Marketing, Mitarbeiterführung
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind:</b>	ca. 50 Online-Module (Skripte, Video-Vorträge etc.)

---

# Abschluss

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

---

# Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Mindestalter 18 Jahre, abgeschlossene Berufs- oder Schulausbildung
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	für die mündliche Abschlussprüfung: 2 erfolgreiche schriftliche Tests, Nachweis über 12 Unterrichtsstunden mit TrainerIn, Nachweis über 100 Unterrichtsstunden "praktische Umsetzung", erfolgreiche Facharbeit

---

# Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	1.530,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	1.380,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	150,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	12
<b>Höhe der Raten:</b>	115,00 €

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>	8.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	611
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	17.50
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	12
<b>Präsenzunterricht:</b>	12 Unterrichtsstunden mit TrainerIn