

# Zert. Fitness- und GesundheitstrainerIn

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

---

## Veranstalter

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Adresse:</b>        | Vitalakademie Learn@HomeEngel Learn GmbH<br>Wiener Straße 4<br>4020 Linz |
| <b>Telnr:</b>          | +43 720 8157 61  |
| <b>E-Mail-Adresse:</b> | fernstudium@vitalakademie.at   |
| <b>Webseite:</b>       | <a href="http://www.learn-at-home.de">http://www.learn-at-home.de</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 Laufschiule, 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> | 1.116,00 € |
| <b>Lehrgangskosten:</b>                | 1.116,00 € |
| <b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b> | 0,00 €     |
| <b>Anzahl der Raten:</b>               | 12         |
| <b>Höhe der Raten:</b>                 | 93,00 €    |

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 Std. (815 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.) |
| <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               |

---

## **Zusätzliche Informationen**

Lehrgangskosten: Die tatsächliche Ratenhöhe kann aufgrund enthaltener Prüfungsgebühren in Höhe von 150,00 EUR abweichen.