Lizenz Fitnesstraining Basiswissen

Titel	Lizenz Fitnesstraining Basiswissen
Zulassungsnummer	7420422

Veranstalter

Adresse:	fitbox GmbH Oranienburger Straße 5c 10178 Berlin
Telnr:	+49 175 6003233
E-Mail-Adresse:	ulrike.kaiser@fitbox.de
Webseite:	https://www.fitbox.de

Lehrgangsziel

Vermittlung von Grundlagen zur Trainingslehre, zur Anatomie und Physiologie des Menschen sowie zu den Konzepten der Trainingsgestaltung und Inhalten zum Thema Ernährung

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	Grundlagen der Anatomie: Die Zelle • Gewebearten • Herzkreislaufsystem • Aktiver und passiver Bewegungsapparat • Muskeln & Sport • Die Wirbelsäule • Fachbegriffe der Anatomie • Gelenke und Muskeln im Überblick | Grundlagen der Trainingslehre: Trainingssteuerung • Strukturen des Trainings • Krafttraining (Methoden, Anwendung, Prinzipien) • Ausdauertraining (Methoden, Anwendung, Prinzipien) • Beweglichkeitstraining (Methoden, Anwendung, Prinzipien) | Grundlagen der Ernährung: Makronährstoffe • Mikronährstoffe • Flüssigkeitshaushalt
Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:	1 Lehrbrief, Selbstkontrollaufgaben, Abschlusstest

Abschluss

Abschluss:	institutsinterne Prüfung
Art des Abschlusses:	institutsinterne Prüfung

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzungen:	keine Vorkenntnisse erforderlich; Technische Voraussetzungen: PC mit Internetzugang
Prüfungsvoraussetzungen:	Nachweis ausreichender Vorbereitung; Hospitationsnachweis

Kosten

Teilnahmekosten (Gesamtkosten):	199,00 €
Lehrgangskosten:	199,00 €
Kosten für (externe) Prüfungen:	0,00 €
Anzahl der Raten:	1
Höhe der Raten:	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

Gesamtdauer in Monaten:	3.00
Gesamtdauer in Stunden:	123 Std. (164 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:	9.50
Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):	0
Präsenzunterricht:	Nicht vorgesehen; fakultative Seminare werden alle 6 Wochen in Berlin angeboten