

# Flexibility Basic Trainer (m/w/d)

<b>Titel</b>	Flexibility Basic Trainer (m/w/d)
<b>Zulassungsnummer</b>	7420522

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	Yoga and Pole Art Academy Zum Wingert 10 53783 Eitorf
<b>Telnr:</b>	+49 15738925807
<b>E-Mail-Adresse:</b>	<a href="https://www.yogaandpoleartacademy.de/">https://www.yogaandpoleartacademy.de/</a>
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.yogaandpoleartbyselina.com">https://www.yogaandpoleartbyselina.com</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten um Yoga- und Stretchingkurse gestalten und unterrichten zu können

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Allgemeine Themen im Beweglichkeitstraining und Dehnmethoden - Muskel-Anatomie, Wirbelsäule, Typische Beweglichkeitsdefizite - Grundlagen im Yoga - Allgemeine Kursaufbau einer Yoga Einsteiger und Stretching Stunde - Warm Up 1 & 2 Übungen, Stretching Übungen und Cool Down sowie Mobilisation, Sonnengrüße, Yoga Flows und Meditation - Aufbau einer korrekten Stretching Übungserklärung & Rundensystem im Yoga - Fehler erkennen und Ausbessern
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:</b>	1 Lernskript

---

## Abschluss

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

---

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Mindestalter 18 Jahre; technische Voraussetzung: PC mit Internetzugang, Anwenderkenntnisse zur Nutzung von ZOOM-Meetings
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Teilnahme an allen verpflichtenden Online-Liveveranstaltungen (insgesamt 12), Durchführung aller Lernerfolgskontrollen, Hospitationsnachweis von 10 Yoga und/oder Stretching Stunden in einem Studio, Teilnahme an der Präsenzveranstaltung (zwei Tage)

---

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	999,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	999,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Kosten für diese erforderlichen Arbeitsmaterialien:</b>	10,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	3
<b>Höhe der Raten:</b>	333,00 €

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

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	3.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	107 Std. (143 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	6.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	40

**Präsenzunterricht:**

2 Tage Präsenzunterricht (18 U.Std.) und 12-14  
Online-Seminare (mindestens 22 U.Std.)

---

## Zusätzliche Informationen

Lehrgangskosten: Die Raten sind wie folgt zu zahlen: 1. Rate 450,00 EUR, 2. und 3. Rate je 274,50 EUR - Bei einer Wiederholung der Prüfung fallen Prüfungskosten in Höhe von 100,00 EURO an.