# Personal Trainer A-Lizenz (m/w/d)

| | |
|---|---|
| **Titel** | Personal Trainer A-Lizenz (m/w/d) |
| **Zulassungsnummer** | 7435122 |

## Veranstalter

| | |
|---|---|
| **Adresse:** | Academy of Sports GmbH<br>Willy-Brandt-Platz 2<br>71522 Backnang |
| **Telnr:** | +49 7191 229870 |
| **E-Mail-Adresse:** | studycoach@academyofsports.de |
| **Webseite:** | https://www.academyofsports.de |

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen zur Ausübung der beruflichen Tätigkeit als Personal Trainer A-Lizenz (m/w/d)

## Inhalte

| | |
|---|---|
| **Lehrgangsinhalte:** | Funktionelle Anatomie, Sportphysiologie, Trainings- und Bewegungswissenschaft, Praxis der Trainingswissenschaft, Trainingssteuerung und -planung, Grundlagen des Krafttrainings, Übungskatalog Krafttrainingsübungen, Praxis der Trainerprofession, Grundlagen der Ernährung, Grundlagen der Nährstoffe, Ernährungsberatung, Ernährungsformen und Trends, Grundlagen des Personaltrainings, Berufspraxis im Personaltraining, Anamnese und Erfassung anthropometrischer Daten, Diagnostik der Schnelligkeit und Sprungkraft, Diagnostik der Ausdauerleistungsfähigkeit, Ausdauertraining, Faktoren des Ausdauersports, Tests und Trainingsplanung im Ausdauersport, der Group Fitness-Trainer, Belastungs- und Trainingskontrolle, Flüssigkeitsaufnahme im Group Training, Musiklehre und- auswahl, Struktur einer Group-Fitness-Stunde, Kommunikation im Group-Training, Stress und Entspannung, Entspannungsverfahren, Definition, Chancen und Risiken, der Online-Coaching-Prozess, Online-Coaching-Tools |
| **Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:** | 16 Lehrbriefe, 35 WBTs, digitale Dokumente, sonstige Medien / Lernmaterialien |

## Abschluss

| | |
|---|---|
| **Abschluss:** | Institutsinternes Zertifikat |
| **Art des Abschlusses:** | institutsinterne Prüfung |

## Voraussetzungen

| | |
|---|---|
| **Teilnahmevoraussetzungen:** | Keine fachlichen Voraussetzungen erforderlich; technische Voraussetzungen: PC/Laptop (mit Webcam und Headset) oder Tablet zur Teilnahme am Live-Online-Seminar, Internetzugang (mind. DSL-Geschwindigkeit) |
| **Prüfungsvoraussetzungen:** | Nachweis ausreichender Vorbereitung |

## Kosten

| | |
|---|---|
| **Teilnahmekosten (Gesamtkosten):** | 4.750,00 € |
| **Lehrgangskosten:** | 4.750,00 € |
| **Kosten für (externe) Prüfungen:** | 0,00 € |
| **Anzahl der Raten:** | 40 |
| **Höhe der Raten:** | 118,00 € |

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:** | 24.00 |
| **Gesamtdauer in Stunden:** | 865 Std. (1153 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.) |
| **Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:** | 8.00 |
| **Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):** | 52 |
| **Präsenzunterricht:** | An zwei Tagen finden deutschlandweit Vor-Ort-Seminare und an acht Tagen Online-Seminare statt |