

# Zert. Fitness- und Gesundheitstrainer/in - A-Lizenz (Vitalakademie)

<b>Titel</b>	Zert. Fitness- und Gesundheitstrainer/in - A-Lizenz (Vitalakademie)
<b>Zulassungsnummer</b>	7471324

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	Vitalakademie Learn@HomeEngel Learn GmbH Wiener Straße 4 4020 Linz
<b>Telnr:</b>	+43 732 60708619
<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 (A-Lizenz)

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Physiologie & Leistungsphysiologie - (Sport-)Anatomie - Allgemeine Trainingslehre - Trainingslehre Kraft - Trainingslehre Ausdauer - Trainingslehre Koordination - Sporternährung - Group Fitness Aerobic - Funktionelles Training: Core - Funktionelles Training: Rücken - Trainingsplanerstellung - Entspannung und Regeneration - Erste Hilfe Basiswissen - Radsport - Indoor Cycling - Nordic Walking - Schwimmen - Marketing - Kommunikation - Moderation und Präsentation - Mitarbeiterführung
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind:</b>	Online-Module bestehend aus Videovorträgen und Skripten

---

## Abschluss

<b>Abschluss:</b>	institutsinternes Zertifikat nach absolviertem Fachkompetenztest, Nachweis über 100 EH praktische Umsetzung, Nachweis über 5 EH verpflichtendem Coaching und positiver Beurteilung der Abschlussarbeit sowie bestandener, mündliche Abschlussprüfung
<b>Art des Abschlusses:</b>	institutsinterne Prüfung

---

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Mindestalter 18 Jahre, abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung, Fitnesstrainer C- oder B-Lizenz, praktische Erfahrung im Fitnessbereich; technische Voraussetzung: PC mit Internetzugang
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

---

## 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>	7.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	606
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	20.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	5

**Präsenzunterricht:**

5 Coachingeinheiten vor Ort oder via Video-Konferenz