

Entspannungstrainer/in (B-Lizenz)

| | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| Titel | Entspannungstrainer/in (B-Lizenz) |
| Zulassungsnummer | 7473724 |

Veranstalter

| | |
|------------------------|---|
| Adresse: | FlexyFit Plus GmbH Dietrichgasse 27/Top E/EG.2 1030 Wien |
| Telnr: | +43 1 997 27 38 |
| E-Mail-Adresse: | serviceteam@flexyfitacademy.com |
| Webseite: | https://www.flexyfitacademy.com/at/sport |

Lehrgangsziel

Vermittlung von Grundkenntnissen und Fertigkeiten aus dem Bereich Entspannungstraining für die eigene Anwendung oder zur Vorbereitung auf eine anschließende Weiterbildung mit dem Ziel Entspannungstrainer/in A-Lizenz

Inhalte

| | |
|---|---|
| Lehrgangsinhalte: | Anatomie - Physiologie - Sportkompetenz - Betriebliche Gesundheitsförderung - kundenorientiertes Arbeiten - Trainingslehre - Grundlagen der Ernährung - Sportpsychologie und Kommunikation - Sportverletzung - Berufskunde und Recht - Überblick Entspannungsmethoden - Mentales- und autogenes Training - progressive Muskelrelaxation - Stresstheorie |
| Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind: | 4 Online-Module |

Abschluss

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

Voraussetzungen

| | |
|----------------------------------|--|
| Teilnahmevoraussetzungen: | keine besonderen; technische Voraussetzung: PC mit Internetzugang |
| Prüfungsvoraussetzungen: | Nachweis ausreichender Vorbereitung |

Kosten

| | |
|--|----------|
| Teilnahmekosten (Gesamtkosten): | 990,00 € |
| Lehrgangskosten: | 990,00 € |
| Kosten für (externe) Prüfungen: | 0,00 € |
| Anzahl der Raten: | 6 |
| Höhe der Raten: | 165,00 € |

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

| | |
|---|--|
| Gesamtdauer in Monaten: | 6.00 |
| Gesamtdauer in Stunden: | 400 Std. (533 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.) |
| Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden: | 15.50 |
| Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten): | 0 |
| Präsenzunterricht: | Fakultative Präsenzphase zur Prüfungsvorbereitung, Näheres ist beim Institut zu erfragen |