

# Geprüfter Fitnesscoach (m/w/d) (ILS)

<b>Titel</b>	Geprüfter Fitnesscoach (m/w/d) (ILS)
<b>Zulassungsnummer</b>	7512825

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	ILS Institut für Lern- und Bildungssysteme GmbH Doberaner Weg 18-22 22143 Hamburg
<b>Telnr:</b>	+49 40 67570-0
<b>E-Mail-Adresse:</b>	kursinfo@ils.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.ils.de">https://www.ils.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten zum Fitnesscoaching

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Berufskunde Fitnesscoach - Trainingsmerkmale der grundmotorischen Fähigkeiten - Check up/Anamnese und spezielle Testverfahren - Trainingsplanerstellung - Trainingstechniken für Beine, Gesäß, unteren Rücken, Bauch, Brust, Arme, Schultern, Nacken - Cardiotraining, Faszientraining - Sporternährung, Spa-Techniken - Kundenmanagement, Existenzgründung
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:</b>	11 Lehrbriefe, 5 DVDs mit Lernvideos

---

## Abschluss

<b>Abschluss:</b>	institutsinterne Prüfung
-------------------	--------------------------

Art des Abschlusses:	institutsinterne Prüfung
----------------------	--------------------------

---

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	mittlerer Bildungsabschluss empfehlenswert; technische Voraussetzungen: Multimedia-PC mit Internet-Zugang, Windows-Betriebssystem und DVD Laufwerk
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

---

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	2.496,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	2.496,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	13
<b>Höhe der Raten:</b>	192,00 €

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>	13.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	585 Std. (780 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	10.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	34
<b>Präsenzunterricht:</b>	Zwei 2-tägige Seminare; das zweite Seminar wahlweise in Präsenz oder Online

---

## Zusätzliche Informationen

Es können Fitnessstrainer (m/w/d) B- Lizenz /A-Lizenz und die Personal-Trainer-Lizenz (m/w/d) Medical Fitness erworben werden