

# Geprüfte/r Selbstverteidigungstrainer/in (ILS)

<b>Titel</b>	Geprüfte/r Selbstverteidigungstrainer/in (ILS)
<b>Zulassungsnummer</b>	7513225

---

## 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 Fertigkeiten für eine berufliche Tätigkeit als Selbstverteidigungstrainer/in

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Rechtliche und ethische Grundlagen der Selbstverteidigung - Gewaltprävention - Dynamik der Gewalt - Physiologische und psychologische Faktoren der Selbstverteidigung - Praxis der Selbstverteidigung: Techniktraining, Mentaltraining, Szenarientraining - Kampf: Strategien und Taktiken - Didaktik und Methodik des Selbstverteidigungstrainings
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b>	12 Lehrbriefe, Lernvideos

---

## Abschluss

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

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	bei persönlichem Ziel "Vermeidung von Konflikten/Gewalt": keine besonderen Kenntnisse; bei Ziel "physische Selbstverteidigungstechniken sicher anwenden": körperliche Grundfitness; bei Ziel "Vermittlung in eigenen Kursen": sehr gute Kenntnisse einer Selbstverteidigungsmethode
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	2.100,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	2.100,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	12
<b>Höhe der Raten:</b>	175,00 €

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>	12.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	542 Std. (723 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 je 3-tägige Wochenendseminare in Kassel/Fritzlar (45 Unterrichtsstunden)