

# Langhanteltrainer\*in

<b>Titel</b>	Langhanteltrainer*in
<b>Zulassungsnummer</b>	7536525

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	Akademie für Sport und Gesundheit Dr. Bergmann GmbH Fritz-Reichle-Ring 16/1 78315 Radolfzell
<b>Telnr:</b>	+49 7732 - 987 92 0
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@akademie-sport-gesundheit.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.akademie-sport-gesundheit.de/">https://www.akademie-sport-gesundheit.de/</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Grundkenntnissen aus dem Bereich des Langhanteltrainings

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Grundlagen des Hanteltrainings - Übungen mit der Langhantel - Trainingsplanung und -organisation im Hanteltraining
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b>	10 Online-Module

---

## Abschluss

<b>Abschluss:</b>	institutsinternes Teilnahmezertifikat
<b>Art des Abschlusses:</b>	keine Prüfung

---

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Mindestalter 18 Jahre, trainingswissenschaftliche und methodisch- didaktische Vorkenntnisse (z.B. durch den Erwerb einer Fitnesstrainer B-Lizenz), erste Erfahrungen in der Trainingsplanung und Trainingsanleitung von Personen und Gruppen (z. B. durch die Kundenbetreuung im Rahmen einer Tätigkeit in einer Fitness- oder Gesundheitseinrichtung), technische Voraussetzung: PC mit Internetzugang
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	entfällt

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	339,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	339,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	1
<b>Höhe der Raten:</b>	339,00 €

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

## Zeitraahmen

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	3.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	103 Std. (137 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	8.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	0
<b>Präsenzunterricht:</b>	Sind nicht vorgesehen