Fitnesstrainer A-Lizenz

Titel	Fitnesstrainer A-Lizenz
Zulassungsnummer	7581826

Veranstalter

Adresse:	OFA - ONLINE FITNESS ACADEMY GmbH Fritz-Reichle-Ring 16/1 78315 Radolfzell
Telnr:	+49 30 439 720 720
E-Mail-Adresse:	mail@online-fitness-academy.de
Webseite:	https://www.online-fitness-academy.de/impressum.html

Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten für die Tätigkeit als Fitnesstrainer/-in A-Lizenz

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	Neurophysiologie, Ernährungslehre, Messmethoden zur Beurteilung des Körpers, Dehn- und Beweglichkeitstraining, sensomotorisches Training, Schnelligkeit, plyometrisches Training, Trainingssysteme, weitere Trainingsmöglichkeiten/Trends, sportmedizinische Grundlagen, Sportpsychologie
Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:	11 Lektionen: Lehrbriefe und Videos

Abschluss

Abschluss:	Institutsinternes Zertifikat
Art des Abschlusses:	keine Prüfung

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzungen:	Ein Mindestalter von 18 Jahren, gute Kenntnisse in folgenden Bereichen: Anatomie und Physiologie (C-Lizenz), Diagnostik im Fitnessbereich (B-Lizenz), Biomechanik und die Ausführung von klassischen Trainingsübungen (B-Lizenz), Grundlagen der Trainingswissenschaft und -planung (B-Lizenz), Herz-Kreislauf- und Atmungssystem und dem Ausdauertraining (B-Lizenz), Deutschkenntnisse auf mind. B2-Niveau
Prüfungsvoraussetzungen:	Entfällt

Kosten

Teilnahmekosten (Gesamtkosten):	999,00 €
Lehrgangskosten:	999,00 €
Kosten für (externe) Prüfungen:	0,00 €
Anzahl der Raten:	1
Höhe der Raten:	999,00 €

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

Gesamtdauer in Monaten:	3.00
Gesamtdauer in Stunden:	65 Std. (87 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:	5.00
Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):	0
Präsenzunterricht:	Ist nicht vorgesehen

Zusätzliche Informationen

Die Gesamtdauer des Lehrganges beträgt 69 Stunden.