

# Longevity Coach (IST)

<b>Titel</b>	Longevity Coach (IST)
<b>Zulassungsnummer</b>	7582226v

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	IST-Studieninstitut GmbH Erkrather Str. 220 a-c 40233 Düsseldorf
<b>Telefon:</b>	+49 211 866 68-0
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@ist.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.ist.de">https://www.ist.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten für eine berufliche Tätigkeit als Longevity Coach

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Biologische Schlüsselmechanismen der Longevity - Bewegung und Sport - Ernährung und Stoffwechsel- Mentale und emotionale Gesundheit - Schlaf und Regeneration
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b>	5 Studienhefte, 3 webbasierte Trainings (WBTs), 1 Webinar, 2 Online-Seminare, ca. 20 Online-Vorlesungen

---

## Abschluss

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

---

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss, Berufserfahrung oder eine Vorbildung im Gesundheits- oder Präventionsbereich sind von Vorteil; technische Voraussetzung: PC mit Internetzugang
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	1.832,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	1.832,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	8
<b>Höhe der Raten:</b>	229,00 €

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>	8.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	443 Std. (591 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	12.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	40
<b>Präsenzunterricht:</b>	2 Online-Seminare