

# Functional Training Ausbildung

<b>Titel</b>	Functional Training Ausbildung
<b>Zulassungsnummer</b>	7596126

---

## 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 Kenntnissen für eine Tätigkeit als Trainer/in für Functional Training

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Einführung Functional Training, Besonderheiten und Unterschiede zu anderen Trainingsformen, Ziele & Zielgruppen des Functional Trainings, Inhalte des Functional Trainings, Verletzungsprophylaxe, Mobility Training, Exkurs: Functional Movement Screen, Grundlagen Core-Stability, Training auf instabilem Untergrund, Erstellung von Stundenmodellen, Zielgruppenorientierte Gestaltung einer Trainingseinheit
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind:</b>	1 Lehrbrief, 43 Lehrvideos

---

## Abschluss

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

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Mindestalter von 18 Jahren, ein Zugang zu schnellem Internet, gute Kenntnisse der deutschen Sprache (mindestens B2-Niveau), trainingswissenschaftliche und methodisch-didaktische Vorkenntnisse (z.B. Fitnesstrainer B-Lizenz), erste Erfahrungen in der Trainingsplanung und Trainingsanleitung von Personen und Gruppen (z.B. durch eine Tätigkeit in einer Fitness- oder Gesundheitseinrichtung)
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	enfällt

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	299,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	299,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	1
<b>Höhe der Raten:</b>	299,00 €

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>	3.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	45 Std. (60 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	3.50
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	0
<b>Präsenzunterricht:</b>	Nicht vorgesehen