Progressive Muskelentspannung

Titel	Progressive Muskelentspannung
Zulassungsnummer	7612926

Veranstalter

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

Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Kompetenzen im Bereich progressive Muskelentspannung zur Durchführung von Entspannungskursen

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	Stress und Entspannung - Einführung in die progressive Muskelentspannung - Historische Entwicklung der PME - PME - Ablauf und Anwendung - PME - Praxisanleitung - Vergegenwärtigung und Reflexion - Organisation von Einheiten und Kursen - Methodik - Transfer in den Alltag - Neurophysiologische und psychologische Effekte - PME mit Kindern und Jugendlichen - PME im Sport - Weitere Einsatzbereiche der PME - Indikationen und Kontraindikationen - Einblick in andere Entspannungsverfahren
Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:	Zugang zur Lernplattform mit 15 Lernmodulen bzw. Lehrbrief als Download, 19 Lehrvideos und Abschlusstest

Abschluss

Abschluss:	institutsinternes Zertifikat
Art des Abschlusses:	institutsinterne Prüfung

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzungen:	Mindestalter: 18 Jahre; gute Deutschkenntnisse (mindestens B2-Niveau); trainingswissenschaftliche und methodisch-didaktische Vorkenntnisse (z. B. durch eine Group Fitness Lizenz) und 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 Voraussetzungen: internetfähiges Endgerät
Prüfungsvoraussetzungen:	Nachweis ausreichender Vorbereitung

Kosten

Teilnahmekosten (Gesamtkosten):	499,00 €
Lehrgangskosten:	499,00 €
Kosten für (externe) Prüfungen:	0,00 €
Anzahl der Raten:	1
Höhe der Raten:	499,00 €

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:	90 Std. (120 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:	7.00
Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):	0

Präsenzunterricht:	Keine vorgesehen

Zusätzliche Informationen

Die Gesamtdauer des Lehrgangs beträgt 94 Stunden.