# Kinder-Entspannungstrainer*in Online

| | |
|---|---|
| **Titel** | Kinder-Entspannungstrainer*in Online |
| **Zulassungsnummer** | 7628726 |

## Veranstalter

| | |
|---|---|
| **Adresse:** | Akademie für Sport und Gesundheit Dr. Bergmann GmbH<br>Fritz-Reichle-Ring 16/1<br>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 Fertigkeiten zum eigenständigen Planen, Gestalten und Durchführen von kindgerechten Angeboten in der Entspannungsförderung

## Inhalte

| | |
|---|---|
| **Lehrgangsinhalte:** | Lektion 1: Stress – Grundlagen \| Lektion 2: Kinder und Stress – Entwicklung, Wahrnehmung, Handlungsgrenzen \| Lektion 3: Was ist Entspannung? Kennzeichen und Nutzen \| Lektion 4: Entspannungsverfahren für Kinder – Überblick und systematische Einordnung \| Lektion 5: Atmung, Bewegung und Entspannung \| Lektion 6: Progressive Muskelentspannung (PME) \| Lektion 7: Autogenes Training (AT) \| Lektion 8: Yoga \| Lektion 9: Stille- und Wahrnehmungsübungen \| Lektion 10: Organisation von Einheiten |
| **Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:** | 12 Module auf der Onlineplattform mit Lehrbriefen, Übungskatalog, detaillierten Praxisvideos und Audioanleitungen, Bildmaterial, Selbstkontrollaufgaben, Prüfungsfragen in verschiedenen Formaten |

## Abschluss

| | |
|---|---|
| **Abschluss:** | institutseigenes Zertifikat |
| **Art des Abschlusses:** | institutsinterne Prüfung |

## Voraussetzungen

| | |
|---|---|
| **Teilnahmevoraussetzungen:** | Mindestalter 18 Jahre, gute Kenntnisse der deutschen Sprache, trainingswissenschaftliche und methodisch-didaktische Vorkenntnisse (z.B. Fitnesstrainer, Übungs- und Kursleiter mit dem Schwerpunkt Kindersport, Trainer im Kinder- und Breitensport sowie in Sportvereinen, pädagogische Fachkräfte und Lehrkräfte, Erzieher und Mitarbeiter in Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe sowie Mitarbeitende in Fitness-, Gesundheits-, Präventions-, Bildungs- oder Betreuungseinrichtungen, die Kinder anleiten), Befähigung zum eigenständigen Lernen \| technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit stabiler Internetverbindung |
| **Prüfungsvoraussetzungen:** | Bestehen der Zwischentests am Ende der Lektionen |

## Kosten

| | |
|---|---|
| **Teilnahmekosten (Gesamtkosten):** | 299,00 € |
| **Lehrgangskosten:** | 299,00 € |
| **Kosten für (externe) Prüfungen:** | 0,00 € |
| **Anzahl der Raten:** | 1 |
| **Höhe der Raten:** | 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.

## Zeitrahmen

| | |
|---|---|
| **Gesamtdauer in Monaten:** | 3.00 |

| | |
|---|---|
| **Gesamtdauer in Stunden:** | 110 Std. (147 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.) |
| **Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:** | 8.50 |
| **Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):** | 0 |
| **Präsenzunterricht:** | Nicht vorgesehen |