Entspannungstrainer/in

Titel	Entspannungstrainer/in
Zulassungsnummer	785301

Veranstalter

Adresse:	BSA-Akademie Hermann-Neuberger-Straße 3 66123 Saarbrücken
Telnr:	+49 681 6855-0
E-Mail-Adresse:	info@bsa-akademie.de
Webseite:	https://www.bsa-akademie.de

Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten um Kursprogramme im Bereich der Entspannung für Gruppen und Einzelpersonen zu entwickeln und durchzuführen (mit dem Schwerpunkt "Progressive Muskelrelaxation")

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	u. a. Grundlagen zur Integration von Entspannung in gesundheitsorientierten Trainings - progressive Relaxation nach Jacobson (didaktisch-methodische Prinzipien, Durchführungsbedingungen, Übungsprogramme) - Entspannungsübungen aus anderen Verfahren (z. B. Yoga, Qi Gong, Phantasiereisen) incl. Kurzlehrproben - spezifische Anwendung von Entspannungstraining (u. a. im Leistungssport)
Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:	1 Lehrbrief

Abschluss

Abschluss:	institutsinterne Prüfung
Art des Abschlusses:	institutsinterne Prüfung

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzungen:	BSA-Basisqualifikation als Mentaltraienr/in-B-Lizenz oder Gruppentrainer/in - B-Lizenz oder vergleichbare Vorbildung (z. B. Fitnesstrainer/in, Physiotherapeut/in oder pädagogische Grundausbildung)
Prüfungsvoraussetzungen:	Teilnahme an der Präsenzphase

Kosten

Teilnahmekosten (Gesamtkosten):	898,00 €
Lehrgangskosten:	898,00 €
Kosten für (externe) Prüfungen:	0,00 €
Anzahl der Raten:	1
Höhe der Raten:	898,00 €

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:	153 Std. (204 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:	10.00
Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):	32
Präsenzunterricht:	Eine 3-tägige Präsenzphase

Zusätzliche Informationen

Kursgebühr bei Ratenzahlung: 984,00 EUR (6 Raten á 164,00 EUR)