

# Entspannungstrainer/in

<b>Titel</b>	Entspannungstrainer/in
<b>Zulassungsnummer</b>	785301

---

## Veranstalter

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

---

## 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

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	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, Phantasie Reisen) incl. Kurzlehrproben - spezifische Anwendung von Entspannungstraining (u. a. im Leistungssport)
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind:</b>	1 Lehrbrief

---

## Abschluss

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

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	BSA-Basisqualifikation als Mentaltrainer/in-B-Lizenz oder Gruppentrainer/in - B-Lizenz oder vergleichbare Vorbildung (z. B. Fitnesstrainer/in, Physiotherapeut/in oder pädagogische Grundausbildung)
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung und Teilnahme an der Präsenzphase

## Kosten

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

## Zeitraumen

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	3.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	153
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	10.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	32
<b>Präsenzunterricht:</b>	Eine 3-tägige Präsenzphase

## Zusätzliche Informationen

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