

# Fitnessstrainer/in B-Lizenz

<b>Titel</b>	Fitnessstrainer/in B-Lizenz
<b>Zulassungsnummer</b>	7202610

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	Deutscher Fitness & Aerobic Verband e.V. Potsdamer Platz 2 53119 Bonn
<b>Telnr:</b>	+49 228 725300
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@dfav.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.dfav.de">https://www.dfav.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten für eine Tätigkeit als Fitnessstrainer/in in einem Studio

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	u. a. Grundlagen des Fitnesstrainings - Umgang mit Kunden - Gruppen- und Individualtraining - Gerätekunde und Gerätehandling - Diagnostik und medizinische Grundlagen - Trainingsgrundlagen: Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination - Krafttraining mit und ohne Gerät - Fitnessernährung - Trainingspläne
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:</b>	4 Lehrbriefe, 1 Grafikkatalog, 2 Fachbücher

---

## Abschluss

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

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Mindestalter 18 Jahre, praktische Trainingserfahrung im Fitnessbereich
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung, Teilnahme an den Seminaren

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	980,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	980,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	5
<b>Höhe der Raten:</b>	196,00 €

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

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	6.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	258 Std. (344 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	8.50
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	51
<b>Präsenzunterricht:</b>	3 Präsenzphasen à 2 Tage