

# C-Lizenz (Fitness & Group-Fitness, DFAV e.V.)

|                         |                                               |
|-------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Titel</b>            | C-Lizenz (Fitness & Group-Fitness, DFAV e.V.) |
| <b>Zulassungsnummer</b> | 7305616                                       |

---

## Veranstalter

|                        |                                                                             |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Adresse:</b>        | Deutscher Fitness & Aerobic Verband e.V.<br>Potsdamer Platz 2<br>53119 Bonn |
| <b>Telefon:</b>        | +49 228 28609773                                                            |
| <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 Grundkenntnissen und Grundfertigkeiten für eine berufliche Tätigkeit als Fitness- und Group-Fitnesstrainer/in

---

## Inhalte

|                                                             |                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lehrgangsinhalte:</b>                                    | u.a Anatomie und Physiologie des Bewegungssystems - Herz-Kreislauf-System - Atmungssystem - trainingswissenschaftliche Kenntnisse - angewandte Traininglehre - Gruppenfitness |
| <b>Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind:</b> | 1 Lehrbrief, 1 Grafikkatalog, 1 Fachbuch                                                                                                                                      |

---

## Abschluss

|                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| <b>Abschluss:</b>           | keine Prüfung |
| <b>Art des Abschlusses:</b> | keine Prüfung |

---

# Voraussetzungen

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Teilnahmevoraussetzungen:</b> | Mindestens 18 Jahre, Mittlere Reife oder Hauptschulabschluss, ausreichende körperliche Fitness, Nachweis einer mind. dreimonatigen Erfahrung durch Fitness-Training an Geräten im Gesundheits-/Fitnessstudio und/oder Teilnahme an Gruppenfitnesskursen |
| <b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>  | entfällt                                                                                                                                                                                                                                                |

---

## Kosten

|                                        |          |
|----------------------------------------|----------|
| <b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b> | 243,00 € |
| <b>Lehrgangskosten:</b>                | 243,00 € |
| <b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b> | 0,00 €   |
| <b>Anzahl der Raten:</b>               | 2        |
| <b>Höhe der Raten:</b>                 | 121,00 € |

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>                                    | 2.00                                             |
| <b>Gesamtdauer in Stunden:</b>                                    | 44 Std. (59 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)  |
| <b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b> | 4.00                                             |
| <b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>                   | 13                                               |
| <b>Präsenzunterricht:</b>                                         | 2-tägiges Präsenzseminar (samstags und sonntags) |