

# Geprüfte/r Fachtrainer/in für Seniorensport inkl. der Lizenzen Osteoporose-Trainer/in, Wirbelsäulen-Trainer/in (ILS)

|                         |                                                                                                                      |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Titel</b>            | Geprüfte/r Fachtrainer/in für Seniorensport inkl. der Lizenzen Osteoporose-Trainer/in, Wirbelsäulen-Trainer/in (ILS) |
| <b>Zulassungsnummer</b> | 7342819                                                                                                              |

---

## Veranstalter

|                        |                                                                                  |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Adresse:</b>        | Klett Online-Weiterbildung GmbH & Co. KG<br>Doberaner Weg 18-22<br>22143 Hamburg |
| <b>Telnr:</b>          | +49 40 67570-0                                                                   |
| <b>E-Mail-Adresse:</b> | kursinfo@ils.de                                                                  |
| <b>Webseite:</b>       | <a href="https://www.ils.de">https://www.ils.de</a>                              |

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Fachkenntnissen und Fertigkeiten für eine berufliche Tätigkeit als Fachtrainer/in für Seniorensport

---

## Inhalte

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lehrgangsinhalte:</b>                                    | Seniorensport: Der Gesundheitsmarkt der Zukunft - Theorie und Praxis des Alterns und häufige Erkrankungen im Alter - Sport im Alter: Motivation, Testing, Planung, Trainingsbeispiele - Wirbelsäulentraining - Osteoporose-Training |
| <b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b> | 5 Lehrbriefe, 1 Begleitheft                                                                                                                                                                                                         |

---

## Abschluss

|                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| <b>Abschluss:</b>           | Institutsinternes Zertifikat |
| <b>Art des Abschlusses:</b> | institutsinterne Prüfung     |

## Voraussetzungen

|                                  |                                                                                                                                           |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Teilnahmevoraussetzungen:</b> | Grundlagenkenntnisse in Anatomie, Physiologie, Trainingsgrundlagen und Fitnesskenntnisse; technische Voraussetzung: PC mit Internetzugang |
| <b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>  | Nachweis ausreichender Vorbereitung                                                                                                       |

## Kosten

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| <b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b> | 1.314,00 € |
| <b>Lehrgangskosten:</b>                | 1.314,00 € |
| <b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b> | 0,00 €     |
| <b>Anzahl der Raten:</b>               | 6          |
| <b>Höhe der Raten:</b>                 | 219,00 €   |

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

## Zeitraahmen

|                                                                   |                                                          |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>Gesamtdauer in Monaten:</b>                                    | 6.00                                                     |
| <b>Gesamtdauer in Stunden:</b>                                    | 193 Std. (257 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)        |
| <b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b> | 7.00                                                     |
| <b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>                   | 17                                                       |
| <b>Präsenzunterricht:</b>                                         | 2 Tage Präsenzunterricht wahlweise in Berlin oder online |