

# Sport- und Fitnesstrainer/in

|                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| <b>Titel</b>            | Sport- und Fitnesstrainer/in |
| <b>Zulassungsnummer</b> | 7376620                      |

---

## Veranstalter

|                        |                                                                                         |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Adresse:</b>        | DGBB - Deutsche Gesellschaft für berufliche Bildung<br>Poller Kirchweg 99<br>51105 Köln |
| <b>Telnr:</b>          | +49 221 422929-70                                                                       |
| <b>E-Mail-Adresse:</b> | info@dgbbb.de                                                                           |
| <b>Webseite:</b>       | <a href="https://www.dgbbb.de">https://www.dgbbb.de</a>                                 |

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten für eine Tätigkeit als Sport- und Fitnesstrainer/in

---

## Inhalte

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lehrgangsinhalte:</b>                                    | Der Sport- und Fitnessmarkt - Anatomie und Physiologie - Trainings- und Bewegungslehre - Trainingsplanung und Steuerung - Praxis und Trends des Fitnesstrainings - Ausdauertraining: Grundlagen, Ausdauersportarten, Ausdauer im Teamsport, Regeneration, Leistungsdiagnostik, zielgruppenspezifische Trainingsplanung - Myofascial Training & Mobility - Functional Training - Medizinisches Fitnessstraining: Grundlagen, ausgewählte Krankheitsbilder, § 20 SGB V, Präventionskonzepte, Training bei Verletzungen und Erkrankungen - Ernährung, Ernährungsstrategien, Ernährungsberatung - Personal Training |
| <b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b> | 8 Lehrbriefe, 6 Webbasierte Trainings (WBT), 1 Projektstudie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

---

# Abschluss

|                             |                                                   |
|-----------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Abschluss:</b>           | institutsinterne Prüfung mit vier Lizenzprüfungen |
| <b>Art des Abschlusses:</b> | institutsinterne Prüfung                          |

---

# Voraussetzungen

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Teilnahmevoraussetzungen:</b> | mittlerer Schulabschluss, Mindestalter 18 Jahre, erste eigene Trainingserfahrungen, fundierte Grundkenntnisse im Umgang mit Word und Excel; technische Voraussetzungen: PC mit Internet-Zugang, Lautsprecher, Headset/Mikrofon |
| <b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>  | Nachweis ausreichender Vorbereitung und Teilnahme an Präsenzphasen und Online-Seminaren; im Einzelnen siehe bitte institutsinterne Prüfungsordnung                                                                             |

---

# Kosten

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| <b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b> | 2.516,00 € |
| <b>Lehrgangskosten:</b>                | 2.366,00 € |
| <b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b> | 150,00 €   |
| <b>Anzahl der Raten:</b>               | 14         |
| <b>Höhe der Raten:</b>                 | 169,00 €   |

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>                                    | 14.00                                              |
| <b>Gesamtdauer in Stunden:</b>                                    | 781 Std. (1041 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.) |
| <b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b> | 11.00                                              |
| <b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>                   | 158                                                |

|                           |                                                                                                                                         |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Präsenzunterricht:</b> | Fünf 2- bis 3-tägige Seminare in Köln<br>(insgesamt 117 Unterrichtsstunden), 12 Online-<br>Seminare von insgesamt 41 Unterrichtsstunden |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|