

# Kursleiter/in für Progressive Muskelrelaxation

|                         |                                                |
|-------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Titel</b>            | Kursleiter/in für Progressive Muskelrelaxation |
| <b>Zulassungsnummer</b> | 7377921                                        |

---

## Veranstalter

|                        |                                                                         |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>Adresse:</b>        | AHAB-Akademie GmbH<br>Grünauer Straße 3<br>12557 Berlin                 |
| <b>Telnr:</b>          | +49 30 9860 1997-0                                                      |
| <b>E-Mail-Adresse:</b> | kundenservice@ahab-akademie.de                                          |
| <b>Webseite:</b>       | <a href="https://www.ahab-akademie.de">https://www.ahab-akademie.de</a> |

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten zur Leitung von Kursen für Progressive Muskelrelaxation

---

## Inhalte

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lehrgangsinhalte:</b>                                    | Modul 01: Das Stresskapitel ? Stress und Stressbewältigung ? Entspannung; Modul 02: Progressive Muskelrelaxation; Modul 03: Der Acht-Wochen-Präventionskurs; Modul 04: Kursleiterkompetenzen; Modul 5: Organisation und Kursvermarktung ? Vermarktung eines PMR-Kurses ? §20 SGB 5 Anerkennung (ZPP) ? Ausstattung von PMR-Kursen (Raum & Equipment) ? Kosten und Verdienstmöglichkeiten bei PMR-Kursen |
| <b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b> | 5 Module auf einer digitalen Lernplattform, Lernerfolgskontrollen in Form von Onlinetests pro Modul, schriftlicher Wissenstest, Einsendeaufgaben, Lehrprobe                                                                                                                                                                                                                                             |

---

## Abschluss

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

## Voraussetzungen

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Teilnahmevoraussetzungen:</b> | Empfohlen wird eine berufliche Ausbildung oder Studium, erste Erfahrungen im Bereich Gesundheitsförderung, Vorbildung mit primärpräventiven Hintergrund, wie z.B. Fachkräfte der Gesundheitsbranche;<br>Technische Voraussetzungen: Internetfähiger PC |
| <b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>  | Nachweis ausreichender Vorbereitung                                                                                                                                                                                                                    |

## Kosten

|                                        |          |
|----------------------------------------|----------|
| <b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b> | 329,00 € |
| <b>Lehrgangskosten:</b>                | 329,00 € |
| <b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b> | 0,00 €   |
| <b>Anzahl der Raten:</b>               | 1        |
| <b>Höhe der Raten:</b>                 | 329,00 € |

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>                                    | 1.00                                            |
| <b>Gesamtdauer in Stunden:</b>                                    | 26 Std. (35 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.) |
| <b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b> | 6.00                                            |
| <b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>                   | 0                                               |
| <b>Präsenzunterricht:</b>                                         | Ist nicht vorgesehen                            |

## Zusätzliche Informationen

Der Kurs vermittelt die Kenntnisse zur Durchführung von anerkannten Präventionskursen. Für die Durchführung der Maßnahmen im Rahmen der Primärprävention nach § 20 SGB V kommen unter Berücksichtigung der Ausführungen zu den einzelnen Präventionsprinzipien Anbieter mit folgenden Voraussetzungen in Betracht: ? Grundqualifikation: Staatlich anerkannter Berufs- oder Studienabschluss im jeweiligen Fachgebiet (Handlungsfeld) ? Zusatzqualifikation: Einweisung in das durchzuführende Programm. Nähere Angabe dazu bietet die aktuelle Fassung „Leitfaden Prävention“ der GKV.