

Health-, Fitness-, PersonaltrainerIn A-Lizenz

Titel	Health-, Fitness-, PersonaltrainerIn A-Lizenz
Zulassungsnummer	7406522

Veranstalter

Adresse:	FlexyFit Plus GmbH Dietrichgasse 27/Top E/EG.2 1030 Wien
Telefonnr:	+43 1 997 27 38
E-Mail-Adresse:	serviceteam@flexyfitacademy.com
Webseite:	https://www.flexyfitacademy.com/at/sport

Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten für eine Tätigkeit als Trainer*in in einem Fitness-Studio oder im Freien

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	Grundmodul Sportkompetenz: Anatomie, Physiologie, Trainingslehre, Sportpsychologie, Kundenorientiertes Arbeiten, Sportverletzungen, Grundlagen der Ernährung; Fachmodul B-Lizenz: Geräteunterstütztes Krafttraining; Fachmodul Fitnesstrainer*in A-Lizenz: Trainingsplanung, grundlegende Ganzkörperübungen, Ausdauertraining, Sensomotorisches Training, Freies Krafttraining Teil I, Funktionelles Krafttraining; Erstgespräch und Anamnese; Fachmodul Fitness-, Health-Personaltrainer*in: Freies Krafttraining Teil II, Differenziertes Krafttraining, One2One Training, Functional Training und funktionelles Aufwärmen, Training mit speziellen Fitnessgeräten, HIT High Intensity Training, Kalkulation Honorar, Eigenwerbung und Marketing
--------------------------	--

Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:	4 Module (Lernvideos, Präsentationen, Skripte in digitaler Form)
---	--

Abschluss

Abschluss:	institutsinterne Prüfung
Art des Abschlusses:	institutsinterne Prüfung

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzungen:	Mindestalter 18 Jahre; technische Voraussetzungen: Internet-Zugang und video- und audiofähiges Endgerät mit Kamera
Prüfungsvoraussetzungen:	Nachweis ausreichender Vorbereitung

Kosten

Teilnahmekosten (Gesamtkosten):	2.190,00 €
Lehrgangskosten:	2.190,00 €
Kosten für (externe) Prüfungen:	0,00 €
Anzahl der Raten:	10
Höhe der Raten:	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.

Zeitraumen

Gesamtdauer in Monaten:	12.00
Gesamtdauer in Stunden:	831 Std. (1108 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:	16.00
Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):	7
Präsenzunterricht:	Fünf individuelle Live-Webinare zu je 60 Minuten, optional werden weitere Online-Seminare angeboten