

# Gesundheitscoach (m/w/d)

|                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| <b>Titel</b>            | Gesundheitscoach (m/w/d) |
| <b>Zulassungsnummer</b> | 7410822                  |

---

## Veranstalter

|                        |                                                                             |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Adresse:</b>        | Academy of Sports GmbH<br>Willy-Brandt-Platz 2<br>71522 Backnang            |
| <b>Telefon:</b>        | +49 7191 229870                                                             |
| <b>E-Mail-Adresse:</b> | studycoach@academyofsports.de                                               |
| <b>Webseite:</b>       | <a href="https://www.academyofsports.de">https://www.academyofsports.de</a> |

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten für ein Coaching zur gesunden Lebensführung mithilfe von Trainings- und Ernährungsplänen

---

## Inhalte

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lehrgangsinhalte:</b>                                    | Sportbiologische Grundlagen, Allgemeine Anatomie & Spezielle Anatomie des Bewegungssystems, Angewandte Anatomie, Nervensystem, Motorik, Herz-Kreislauf-System, Atmungssystem, Hormonsystem, Energiebereitstellung & Wärmehaushalt, Grundlagen der Trainingswissenschaft, Grundsätze des Trainings, Konditionelle Fähigkeiten, Koordinative Fähigkeiten, Trainings- und Bewegungslehre, Fitnesstraining, Berufspraxis im Fitnesstraining, Weg der Nahrung durch den Körper, Ernährungs- und leistungsphysiologische Grundlagen, Bestimmung der Körperzusammensetzung, Energiegehalt und Zufuhrempfehlungen, Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett und fettähnliche Stoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Sekundäre Pflanzenstoffe, Wasser, Umsetzung der Grundlagen der Ernährung, Anforderungen an die Ernährung, Gewicht und Gesundheit, Gesprächsführung in der Ernährungsberatung |
| <b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b> | 9 Lehrskripte mit Lehrvideos, 18 Web-Based Trainings                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

---

## Abschluss

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

---

## Voraussetzungen

|                                  |                                                                                 |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Teilnahmevoraussetzungen:</b> | technische Voraussetzung: PC/Laptop mit Internet-Zugang                         |
| <b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>  | Nachweis ausreichender Vorbereitung und erfolgreiche Teilnahme an den Seminaren |

---

## Kosten

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| <b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b> | 1.653,00 € |
| <b>Lehrgangskosten:</b>                | 1.653,00 € |

|                                        |          |
|----------------------------------------|----------|
| <b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b> | 0,00 €   |
| <b>Anzahl der Raten:</b>               | 12       |
| <b>Höhe der Raten:</b>                 | 137,00 € |

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>                                    | 14.00                                                                                                                                                                                  |
| <b>Gesamtdauer in Stunden:</b>                                    | 506 Std. (675 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)                                                                                                                                      |
| <b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b> | 8.00                                                                                                                                                                                   |
| <b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>                   | 32                                                                                                                                                                                     |
| <b>Präsenzunterricht:</b>                                         | Ein fakultatives 2-stündige Kick-Off-Online-Seminar sowie obligatorisch ein 2-tägiges Präsenzseminar an verschiedenen Orten (deutschlandweit) und vier 4-stündige Live-Online-Seminare |