

# Personal Trainer/-in Online Ausbildung

<b>Titel</b>	Personal Trainer/-in Online Ausbildung
<b>Zulassungsnummer</b>	7564225

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	OFA - ONLINE FITNESS ACADEMY GmbH Fritz-Reichle-Ring 16/1 78315 Radolfzell
<b>Telefon:</b>	+49 30 439 720 720
<b>E-Mail-Adresse:</b>	mail@online-fitness-academy.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.online-fitness-academy.de/impressum.html">https://www.online-fitness-academy.de/impressum.html</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen zur Durchführung fundierter Anamnesen, Entwicklung individueller Trainingspläne, gezielter Einsatz von effektiven Trainingsmethoden sowie professionelle Betreuung von Kunden

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Einstieg in das Personal Training • Erstgespräch und Probetraining • Anamnese und Ziele • Ermittlung und Dokumentation der Körperzusammensetzung • Testungen • Trainingsplanerstellung • Spotting & Acting • Trainingsformen & -methoden • Fallbeispiele • Selbständigkeit • Mental Skills
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b>	Lehrbrief und -videos auf einer digitalen Lernplattform, Begleitmaterial, Selbst- und Fremdkontrollaufgaben

---

## Abschluss

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

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Mindestalter: 18 Jahre, abgeschlossene Grundausbildung im Fitnessbereich sowie erste Praxiserfahrung in der Kundenbetreuung, Deutschkenntnisse auf mind. B2-Niveau; technische Voraussetzungen: Endgerät mit Internetzugang
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	659,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	659,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	1
<b>Höhe der Raten:</b>	659,00 €

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>	3.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	84 Std. (112 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	6.50
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	0
<b>Präsenzunterricht:</b>	Nicht vorgesehen