

# Schlingentrainer/-in

|                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| <b>Titel</b>            | Schlingentrainer/-in |
| <b>Zulassungsnummer</b> | 7564425              |

---

## Veranstalter

|                        |                                                                                                                             |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Adresse:</b>        | DEC-Digital Education Company GmbH<br>(Vertrieb unter der Marke SAFS & BETA)<br>Fritz-Reichle-Ring 16/1<br>78315 Radolfzell |
| <b>Telnr:</b>          | +4977329879204                                                                                                              |
| <b>E-Mail-Adresse:</b> | info@safs-beta.de                                                                                                           |
| <b>Webseite:</b>       | <a href="https://www.safs-beta.de/">https://www.safs-beta.de/</a>                                                           |

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten zur Durchführung von Sling Trainings

---

## Inhalte

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lehrgangsinhalte:</b>                                        | Grundlagen des Sling Trainings -<br>Sicherheitsaspekte - Hauptmuskelgruppen und<br>deren Funktionen - Basisübungen im Sling -<br>Training - Fortgeschrittene Übungen - Sling<br>Training in unterschiedlichen<br>Trainingsbereichen - Trainingsplanung |
| <b>Medien, die Bestandteile des<br/>Fernlehrrangebots sind:</b> | Lernplattform, Lehrbrief, Zwischentests                                                                                                                                                                                                                |

---

## Abschluss

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

---

# Voraussetzungen

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Teilnahmevoraussetzungen:</b> | Mindestalter: 18 Jahre, Deutschkenntnisse auf mind. B2-Niveau, trainingswissenschaftliche und methodisch-didaktische Vorkenntnisse (z. B. durch den Erwerb einer Fitnesstrainer B-Lizenz), erste Erfahrungen in der Trainingsplanung und Trainingsanleitung von Personen und Gruppen (z. B. durch die Kundenbetreuung im Rahmen einer Tätigkeit in einer Fitness- oder Gesundheitseinrichtung); technische Voraussetzungen: Endgerät mit Internetzugang |
| <b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>  | Nachweis ausreichender Vorbereitung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

---

## Kosten

|                                        |          |
|----------------------------------------|----------|
| <b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b> | 399,00 € |
| <b>Lehrgangskosten:</b>                | 399,00 € |
| <b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b> | 0,00 €   |
| <b>Anzahl der Raten:</b>               | 1        |
| <b>Höhe der Raten:</b>                 | 399,00 € |

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>                                    | 77 Std. (103 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>                                         | Sind nicht vorgesehen                            |