

# Progressive Muskelentspannung

|                         |                               |
|-------------------------|-------------------------------|
| <b>Titel</b>            | Progressive Muskelentspannung |
| <b>Zulassungsnummer</b> | 7612926                       |

---

## Veranstalter

|                        |                                                                                                    |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Adresse:</b>        | Akademie für Sport und Gesundheit Dr. Bergmann GmbH<br>Fritz-Reichle-Ring 16/1<br>78315 Radolfzell |
| <b>Telnr:</b>          | +49 7732 - 987 92 0                                                                                |
| <b>E-Mail-Adresse:</b> | info@akademie-sport-gesundheit.de                                                                  |
| <b>Webseite:</b>       | <a href="https://www.akademie-sport-gesundheit.de/">https://www.akademie-sport-gesundheit.de/</a>  |

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Kompetenzen im Bereich progressive Muskelentspannung zur Durchführung von Entspannungskursen

---

## Inhalte

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lehrgangsinhalte:</b>                                    | Stress und Entspannung - Einführung in die progressive Muskelentspannung - Historische Entwicklung der PME - PME - Ablauf und Anwendung - PME - Praxisanleitung - Vergegenwärtigung und Reflexion - Organisation von Einheiten und Kursen - Methodik - Transfer in den Alltag - Neurophysiologische und psychologische Effekte - PME mit Kindern und Jugendlichen - PME im Sport - Weitere Einsatzbereiche der PME - Indikationen und Kontraindikationen - Einblick in andere Entspannungsverfahren |
| <b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b> | Zugang zur Lernplattform mit 15 Lernmodulen bzw. Lehrbrief als Download, 19 Lehrvideos und Abschlusstest                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

---

# Abschluss

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

---

## Voraussetzungen

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Teilnahmevoraussetzungen:</b> | Mindestalter: 18 Jahre; gute Deutschkenntnisse (mindestens B2-Niveau);<br>trainingswissenschaftliche und methodisch-didaktische Vorkenntnisse (z. B. durch eine Group Fitness Lizenz) und 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),<br>technische Voraussetzungen: internetfähiges Endgerät |
| <b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>  | Nachweis ausreichender Vorbereitung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

---

## Kosten

|                                        |          |
|----------------------------------------|----------|
| <b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b> | 499,00 € |
| <b>Lehrgangskosten:</b>                | 499,00 € |
| <b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b> | 0,00 €   |
| <b>Anzahl der Raten:</b>               | 1        |
| <b>Höhe der Raten:</b>                 | 499,00 € |

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>                                    | 90 Std. (120 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.) |
| <b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b> | 7.00                                             |
| <b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>                   | 0                                                |

|                    |                  |
|--------------------|------------------|
| Präsenzunterricht: | Keine vorgesehen |
|--------------------|------------------|

---

## Zusätzliche Informationen

Die Gesamtdauer des Lehrgangs beträgt 94 Stunden.