

## Dipl. Fitness Instruktor

<b>Selbststudium 20 - 30 h</b> Bearbeiten von Fachdokumenten, Büchern, Dossiers ...	<b>Aufwand pro Modul rund 50h</b>  80% Fernstudium - 20% Seminare
<b>Lernaufträge 10 - 20 h</b> Bearbeiten von Arbeitsaufträgen Beantworten von Fragen, Führen von Praxistagebüchern...	
<b>Seminar 1 - 2 Tage</b> gecoachtes und betreutes Gruppen-Seminar vor Ort mit Erfahrungsaustausch und Praxistransfer	

<b>Modul 1a</b> <b>Kundenorientierung</b>	Einführung, Lernstrategien
<b>Modul 1b</b> <b>Kommunikation</b>	Verkauf, Marketing, Kommunikation, Geschäftskunde, Zusatzprodukte
<b>Modul 2</b> <b>Physiologie</b>	HerzKreislauf, Atmung, Energiebereitstellung, Nervensystem, Verdauung, Zellen, Gewebe und Haut
<b>Modul 3</b> <b>Anatomie</b>	Muskelanatomie, Knochen und Gelenke (aktiver und passiver Bewegungsapparat)
<b>Modul 4</b> <b>Gerätekunde</b>	Einführung in die Kraft-, Ausdauer- und Freihantelgeräte, Mechanik
<b>Modul 5</b> <b>Trainingslehre 1</b>	Allgemeine Trainingslehre, Grundlagen Training, Kraft, Ausdauer, Freihantelübungen
<b>Modul 6 PK</b>	Praktikumseinsatz (fakultativ) 20 Lektionen
<b>Modul 7</b> <b>Krankheitsbilder</b>	Verschiedenste Krankheitsbilder
<b>Modul 8a und 8b</b> <b>Trainingslehre 2</b>	Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit, verschiedene Trainingsprogramme
<b>Modul 9</b> <b>Ernährungskunde</b>	Ernährung, Kalorienbilanz, Supplementierung, Grundumsatz
<b>Modul 10</b> <b>Zielgruppen Spez. Trainingsplanung</b>	Jugendliche und Kinder, Senioren, Frauen, Schwangere
<b>Modul 11</b> <b>Vertiefung</b>	Zur Repetition (nur bei Bedarf, Prüfungsnachholung) (fakultativ)
<b>Diplomprüfung</b>	Mündliche, Praktische Schlussprüfung (Fallbeispiel) Dauer ca. 2 ½ Stunden
<b>Kosten</b>	Basic Moves            460.00 CHF Basic Heart            660.00 CHF Fitness Instr.        3000.00 CHF Kosten Total        4120.00 CHF <b>Paketpreis (10% Rabatt) 3708.00 CHF</b> Ratenzahlungen: 12 Raten à 370.00 CHF =4440.00 CHF