

## Sport und Bewegung

Zahlreiche Studien belegen den direkten Zusammenhang zwischen Sport und der körperlichen Leistungsfähigkeit. Im Rahmen dieses Monatskurses erwerben Sie Fachkenntnisse zum Thema „Sport und Bewegung“ und erhalten konkrete Tipps für die direkte Anwendung. Dabei geht es unter anderem um die Berücksichtigung sportartenspezifischer Anforderungen und der verschiedenen Arten der Fettverbrennung sowie den Abläufen im Körper bei der Energieaufnahme und beim Energieabbau.

Erfahren Sie bequem von zu Hause aus, wie Sie Ihre körperliche Leistung und ihren Energiehaushalt optimieren können.

### Voraussetzungen:

Grundlegende Kenntnisse im Bereich der Ernährung empfehlen sich für einen leichteren Einstieg, sind jedoch nicht zwingend notwendig. Darüber hinaus benötigen Sie einen PC oder Laptop sowie eine E-Mail-Adresse und ein Textverarbeitungsprogramm.

### Zuhause lernen:

Sie erhalten Ihre Unterlagen in gedruckter Form direkt nach Hause und können zusätzlich mit dem Online-Studienportal von überall auf Ihre Materialien zugreifen. Ihre Login-Daten erhalten Sie von uns einfach und bequem per E-Mail.

### Inhalte:

- Bewegungswissenschaften und -merkmale
- Psychomotorik, Motopädagogik und Mototherapie
- Auswirkung von Bewegung auf den menschlichen Körper
- Aerob-anaerobe Schwelle, Laktatwerte und IANS
- Muskelaufbau
- Fettverbrennung
- Steuerung des Energiehaushaltes

**Hobbykurs**

<b>Beginn/ Start:</b>	Jederzeit möglich Anmeldung unter <a href="mailto:info@dfi-bildung.de">info@dfi-bildung.de</a> oder <a href="http://www.dfi-bildung.de">www.dfi-bildung.de</a>
<b>Dauer:</b>	1 Monat (Inhaltlich vergleichbar mit einem 2-tägigen Seminar!)
<b>Preis :</b>	149,00 € inkl. MwSt.
<b>Abschluss:</b>	Nach der erfolgreichen Absolvierung Ihrer Prüfung erhalten Sie von uns das hochwertige DFI-Zertifikat mit einer detaillierten Auflistung der inhaltlichen Schwerpunkte.
<b>ZFU:</b>	Register-Nummer II/521 (Hobbykurs)



### Kontaktdaten:

**Telefon:** 02947 9898-710  
**Fax:** 02947 9898-719  
**E-Mail:** [info@dfi-bildung.de](mailto:info@dfi-bildung.de)

Deutsches Ferninstitut für Bildung,  
Pädagogik und Sozialmanagement  
Belecker Str. 24a  
59609 Anröchte

[www.dfi-bildung.de](http://www.dfi-bildung.de)



### Bürozeiten

Montag - Donnerstag 08:00 - 16:00  
Freitags 08:00 - 14:00



**DEUTSCHES  
FERNINSTITUT**  
FÜR BILDUNG, PÄDAGOGIK  
UND SOZIALMANAGEMENT