



**APOLLON**  
Akademie

KBH1005Y

Begleitheft

**Geprüfter Fitnesscoach**





KBH1005Y

**Begleitheft**

**Geprüfter Fitnesscoach**

Die in unseren Studienheften verwendeten Personenbezeichnungen schließen ausdrücklich alle Geschlechtsidentitäten ein. Wir distanzieren uns ausdrücklich von jeglicher Diskriminierung hinsichtlich der geschlechtlichen Identität.

Falls wir in unseren Studienheften auf Seiten im Internet verweisen, haben wir diese nach sorgfältigen Erwägungen ausgewählt. Auf die zukünftige Gestaltung und den Inhalt der Seiten haben wir jedoch keinen Einfluss. Wir distanzieren uns daher ausdrücklich von diesen Seiten, soweit darin rechtswidrige, insbesondere jugendgefährdende oder verfassungsfeindliche Inhalte zutage treten sollten.

# INHALTSVERZEICHNIS

HERZLICH WILLKOMMEN!	1
<b>1 MEIN KURS IM ÜBERBLICK</b>	<b>3</b>
1.1 Mein Ziel: Training gestalten	3
1.2 Meine Qualifikation: Lizenzen und Zertifikate	3
1.3 Meine Kursinhalte	3
1.4 Mein Kursabschluss	4
1.5 Auf einen Blick	5
<b>2 WIE FUNKTIONIERT MEIN FERNSTUDIUM?</b>	<b>6</b>
2.1 Meine Studienmaterialien	7
2.2 Meine Seminare	7
2.3 Meine Tutorinnen und Tutoren	9
2.4 Mein Online-Campus	9
2.5 Wie lerne ich am besten?	11
<b>3 MEIN STUDIENSERVICE</b>	<b>13</b>
3.1 Finanzierung	13
3.2 Verlängerung und Unterbrechung	14
3.3 Bei Fragen immer da	15



# HERZLICH WILLKOMMEN!

## *Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer,*

wir heißen Sie ganz herzlich willkommen an der APOLLON Akademie. Sie haben die Entscheidung getroffen, sich weiterzubilden und Ihr Wissen und Ihre Kompetenzen zu erweitern. Damit eröffnen Sie sich neue Perspektiven und Möglichkeiten. Bereits während des Kurses werden Sie sehen, dass schon das Lernen an sich Ihr Leben verändert.

In diesem Begleitheft finden Sie alles, was Sie wissen müssen, um an Ihr Ziel zu gelangen. Nehmen Sie sich Zeit, um die nachfolgenden Seiten zu lesen und alles darüber zu erfahren, wie Ihre Weiterbildung aufgebaut ist, wie Sie mit anderen Kursteilnehmenden in Kontakt treten und was Ihre ersten Schritte im Fernstudium sind.

Die Ausbildung zum Fitnesscoach bietet Ihnen viele berufliche Möglichkeiten in einer dynamischen Wachstumsbranche. Die Bereiche Sport, Fitness und Prävention entwickeln sich mit innovativen Methoden permanent weiter und gewinnen zunehmend an Bedeutung. Gut ausgebildete Fachkräfte sind daher gefragt, um verantwortungsvoll auf unterschiedliche Zielgruppen einzugehen und mit hoher Fachkompetenz individuelle Trainings zu gestalten. Der Kurs „Geprüfter Fitnesscoach“ bietet Ihnen eine kompakte Gesamtausbildung mit drei Lizenzen für Ihre berufliche Zukunft: die Lizenzen Fitnesstrainer A und B sowie die Personal-Trainer-Lizenz.

Begleitet von praxiserfahrenen Fitnesscoachs lernen Sie aufeinander abgestimmt wichtige Methoden und Techniken für Ihre Tätigkeit in diesem Bereich. Vom Check-up über die Erstellung individueller Trainingspläne bis hin zu Fragen der Motivation und der Ernährungslehre erwerben Sie damit alle wichtigen Grundlagen, um Kunden ganzheitlich beraten und trainieren zu können.

Es gibt unterschiedliche Gründe, sich weiterzubilden: berufliche Neu- und Umorientierung, Vertiefung und Erweiterung der eigenen Kompetenzen, persönliches und privates Interesse – die Anstöße sind vielfältig. Unabhängig davon, aus welchem Grund Sie sich für diesen Kurs entschieden haben, möchten wir Sie bei Ihrem persönlichen Lernprozess bestmöglich unterstützen, Ihnen eine inspirierende Zeit ermöglichen und Sie zu Ihrem Ziel begleiten. Melden Sie sich jederzeit gern, wenn Sie Fragen zum Kurs oder zu organisatorischen Belangen haben. Wir freuen uns, Ihnen dabei helfen zu dürfen, sich neues Wissen anzueignen und Ihre Weiterbildung optimal in Ihren Alltag zu integrieren.

Wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, können Sie stolz auf sich sein. Wir sind es auch!

Ihr Team der APOLLON Akademie







# 1 MEIN KURS IM ÜBERBLICK

*Wie ist der Kurs aufgebaut und welche Inhalte werden in den Studienmaterialien vermittelt? Für einen Überblick zu den Zielen, den Qualifikationen und Inhalten sowie dem Abschluss des Kurses lesen Sie zunächst dieses Kapitel.*

## 1.1 Mein Ziel: Training gestalten

Mit dem Kurs „Geprüfter Fitnesscoach“ vermitteln wir Ihnen umfassend alle Kompetenzen, die Sie als Fitnesstrainer/-in benötigen, um die Gesundheit und Fitness Ihrer Kundinnen und Kunden zu erhalten oder zu verbessern bzw. um sie dabei zu begleiten, ihre Gesundheit wiederherzustellen. Dafür lernen Sie, individuelle und abwechslungsreiche Programme zu entwickeln und Ihre Kundinnen und Kunden auf sportmedizinischer Basis zu betreuen.

Der wichtigste Baustein zu Beginn eines Coachings sind die Check-ups, also die Erhebung des individuellen Fitnessstands. Sie bilden die Grundlage, um das Training optimal an die Bedürfnisse Ihrer Kundinnen und Kunden anzupassen. Das Training kann unterschiedliche, aufeinander abgestimmte Fitness- und Wohlfühlprogramme beinhalten, die Sie kundenspezifisch zusammenstellen. Dafür lernen Sie zahlreiche Übungen für Rücken und Bauch, Brust, Arme und Schultern, Beine und Gesäß kennen und erfahren, wie Sie diese nach anatomischen Gesichtspunkten funktionell richtig anleiten. Außerdem lernen Sie im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes, Ihre Kundinnen und Kunden zu Spa- und Wohlfühlprogrammen zu beraten.

Nach dem Kursabschluss sind Sie dazu in der Lage, neben Individualtrainings auch abwechslungsreiche Kursangebote mit Präventions-, Cardio- und Faszienprogrammen für Fitnessbegeisterte aller Leistungsstufen durchzuführen.

## 1.2 Meine Qualifikation: Lizenzen und Zertifikate

Mit Abschluss dieses Kurses erwerben Sie drei berufsrelevante Qualifikationen für die Tätigkeit als Fitnesscoach in nur einer umfassenden Ausbildung, die von Expertinnen und Experten geleitet und am Ende zertifiziert wird.

- **Fitnesstrainer B-Lizenz**

Die Fitnesstrainer B-Lizenz ist die Grundlagenausbildung im Fitnessbereich. Sie bescheinigt, dass der/die Trainer/-in Check-ups und die Grundlagen der Gestaltung des Krafttrainings inklusive einfacher Trainingspläne sowie das Geräte-Handling sicher beherrscht.

- **Fitnesstrainer A-Lizenz**

Die Fitnesstrainer A-Lizenz stellt eine höhere Qualifikation dar. Der/die Lizenzinhaber/-in ist in der Lage, individuelle Trainingspläne zu erstellen und dabei auf die speziellen Bedürfnisse und Bedarfe der Kundinnen und Kunden einzugehen, z. B. auch in Bezug auf die bekannten (vorrangig orthopädischen) Krankheitsbilder. Zudem beinhaltet die A-Lizenz betriebswirtschaftliches Grundlagenwissen.

- **Personal-Trainer-Lizenz (Medical Fitness)**

Mit dem Erhalt der Personal-Trainer-Lizenz (Medical Fitness) stellen Sie unter Beweis, dass Sie in der Lage sind, Kundinnen und Kunden in nahezu jeder Trainingsausgangssituation individuell zu begleiten und entsprechende Trainingspläne zu erstellen. Sie verfügen über umfassendes Fachwissen und können so vielfältige präventive Trainingsübungen und -programme entwickeln. Abgestimmt auf das Kundenziel können Sie die Programme in Zyklen planen, da Sie zahlreiche Trainingsübungen im Bereich Kraft, Beweglichkeit, Mobilisation und Ausdauer kennen bzw. neu entwickeln können und diese in Trainingsprogrammen logisch und erfolversprechend kombinieren. Die Trainingsprogramme sind nicht auf das Fitnessstudio beschränkt, sondern können durch Übungen mit Eigengewicht oder mobilen Geräten auch im Haus der Kundinnen und Kunden, im Büro oder draußen als effektive Trainingseinheiten angeboten werden. Außerdem verfügen Sie als Personal Trainer/-in über relevante kommunikative und organisatorische Kompetenzen und können sich so erfolgreich im Markt präsentieren.

## 1.3 Meine Kursinhalte

Die Kursinhalte werden Ihnen durch Studienhefte, Seminare und Videos, unterteilt in Sequenzen, vermittelt. Bei einem der Hefte handelt es sich um ein ergänzendes Glossar, um Begriffe schnell nachschlagen und das Fachvokabular einfach erlernen zu können. Mithilfe der Videos werden Ihnen die praktischen Techniken detailliert dargestellt, um für einen zügigen und nachhaltigen Lernerfolg zu sorgen. So können Sie die praktische Durchführung vieler Trainingsübungen, Diagnostik- und Befundtechniken etc. einfach durch Anse-

hen und Mitmachen erlernen. In den Seminaren haben Sie zudem die Möglichkeit, die Übungen unter professioneller Anleitung durchzuführen.

### Die Inhalte des Kurses im Überblick:

- Sie lernen alles Wichtige über den Beruf des Fitnesscoachs. Sie erfahren, welche beruflichen Chancen und Möglichkeiten Sie als Fitnesscoach haben, wie sich der Beruf von anderen verwandten Berufen unterscheidet und welche Ausstattung an Trainingsgeräten sinnvoll ist.
- Sie erhalten eine Einführung in das Thema Erste Hilfe. Außerdem lernen Sie die grundmotorischen Fähigkeiten (Krafttraining, Ausdauertraining, Beweglichkeitstraining, Konditionstraining und Schnelligkeitstraining) mit ihren jeweiligen Trainingsmerkmalen kennen.
- Sie lernen, wie man Check-ups und Anamnesen inkl. spezieller Testverfahren durchführt, die am Beginn der Zusammenarbeit mit einem Kunden stehen. Sie erfahren, wie Sie konkrete Trainingspläne für bestimmte Trainingsziele und -zyklen Ihrer Kunden erstellen. Diese Inhalte werden von Lernvideos ergänzt, um die Testverfahren praktisch einzuüben.
- Sie lernen Trainingstechniken für den unteren Rücken und Bauch, für Beine und Gesäß, für den oberen Rücken sowie für Nacken und Armbeuger und können diese Muskelgruppen effektiv trainieren (ergänzt durch Lernvideo).
- Sie lernen die physiologischen Merkmale des Bluts sowie das Herz-Kreislauf-System und den Atemtrakt kennen, um ein gesundheitsförderliches Cardiotraining durchzuführen. Sie lernen die wichtigsten Trainingsgeräte und -methoden für Ausdauersport kennen. Außerdem bekommen Sie eine Einführung in Spa-Techniken wie Saunen und Bäder.
- Sie erhalten einen umfassenden Einblick in das Thema Faszientraining. Außerdem erfahren Sie alles über das Training von oberem Rücken, Nacken und Armbeuger. Im Anschluss lernen Sie, wie Sie die Brust- und Schultermuskulatur sowie die Armstrecker effektiv und gesundheitsförderlich trainieren. Auch hier können Sie die Trainingstechniken mithilfe der Lernvideos ganz einfach praktisch einüben.
- Sie beschäftigen sich mit dem Thema Sporternährung. Dadurch werden Sie auf die praktische Beratungsarbeit mit Ihren Kunden optimal vorbereitet.
- Zum Abschluss erhalten Sie einen Einblick in weitere Aspekte Ihrer Tätigkeit als Fitnesscoach. Sie lernen erprobte Prinzipien des Kundenmanagements kennen und erfahren, wie Sie professionell auftreten und Ihre Kunden motivieren. Sie beschäftigen sich mit den Themen Existenzgründung und betriebswirtschaftliche Grundlagen und legen damit den Grundstein dafür, dass Ihre Tätigkeit als Fitnesscoach auch wirtschaftlich ein voller Erfolg wird.



## 1.4 Mein Kursabschluss

In fast jedem Studienheft finden Sie am Ende eine Einsendeaufgabe, die die wesentlichen Inhalte des Heftes abprüft (vgl. Kap. 2.1). Wenn Sie alle Einsendeaufgaben zu den Studienheften erfolgreich bearbeitet haben, erhalten Sie das **Abschlusszeugnis „Fitnesscoaching“**.

Das **Abschlusszertifikat „Geprüfter Fitnesscoach inkl. Fitnesstrainer-A/B-Lizenz und Personal-Trainer-Lizenz (Medical Fitness)“** erhalten Sie, wenn Sie zusätzlich zur erfolgreichen Bearbeitung der Studienhefte und Einsendeaufgaben an beiden Seminaren teilgenommen und die theoretische und praktische Abschlussprüfung bestanden haben (zu Seminaren vgl. Kap. 2.2). Diese **Abschlussprüfung** findet im Anschluss zu Seminar 2 statt.

Die Teilnahme an der Prüfung ist innerhalb von sechs Monaten nach Ablauf der Regelstudienzeit möglich. Über die Zulassung zur Abschlussprüfung entscheidet die Akademie. Das Prüfungsergebnis wird als bestanden oder nicht bestanden ausgewiesen. Die Abschlussprüfung ist bestanden, wenn sowohl im theoretischen Prüfungsteil als auch im praktischen Prüfungsteil eine mindestens ausreichende Leistung erzielt wurde. Die Prüfung kann in diesem Fall nicht wiederholt werden. Eine nicht bestandene Prüfung kann im Allgemeinen einmal, frühestens nach einem halben Jahr wiederholt werden. In Ausnahmefällen ist eine zweite Wiederholung möglich.

Die Details zur Benotung und Wiederholung der Prüfung lesen Sie bitte in der Prüfungsordnung auf dem Online-Campus nach.

## 1.5 Auf einen Blick

<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Es sind keine speziellen Vorkenntnisse notwendig. Aufgrund der Komplexität des Themas ist ein mittlerer Bildungsabschluss empfehlenswert. Interesse für medizinische Zusammenhänge, Aufgeschlossenheit für den unmittelbaren Körperkontakt zu Menschen und Bereitschaft zum praktischen Üben und Trainieren sollten vorhanden sein.
<b>Erforderliche Arbeitsmittel</b>	Standard-Multimedia-PC mit Internetzugang
<b>Lernbereiche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beruf des Fitnesscoachs</li> <li>• Trainingsmerkmale der grundmotorischen Fähigkeiten</li> <li>• Check-up/Anamnese, Grundlagen der Trainingsplanung</li> <li>• Training: unterer Rücken und Bauch</li> <li>• Training: Beine und Gesäß</li> <li>• Faszientraining</li> <li>• Training: oberer Rücken, Nacken und Armbeuger</li> <li>• Training: Brust, Schultern und Armstrecker</li> <li>• Cardiotraining, Spa-Techniken</li> <li>• Sporternährung</li> <li>• Kundenmanagement und Existenzgründung</li> </ul>
<b>Beginn und Dauer</b>	Sie können jederzeit mit dem Kurs beginnen. Die Kursdauer beträgt im Regelfall 13 Monate bei einer wöchentlichen Arbeitszeit von etwa 8 bis 10 Stunden. Sie können aber auch schneller vorgehen oder sich mehr Zeit lassen: Die Regelstudienzeit kann kostenlos um 6,5 Monate überschritten werden. Während der gesamten Zeit haben Sie ohne Mehrkosten Anspruch auf die Betreuungsleistungen (vgl. Kap. 3.2).
<b>Studienmaterial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begleitheft zum Kurs</li> <li>• 11 Studienhefte inkl. Lernvideos</li> <li>• Glossar</li> </ul>
<b>Seminare</b>	Ergänzend zum Fernunterricht bieten wir Ihnen zwei Seminare an: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ein zweitägiges Online-Seminar in der Anfangsphase des Kurses</li> <li>• ein zweitägiges Seminar inkl. Abschlussprüfung zum Kursabschluss</li> </ul>
<b>Zeugnis und Abschlusszertifikat</b>	Sie erhalten nach erfolgreicher Bearbeitung aller Studienhefte und Einsendeaufgaben das Abschlusszeugnis „Fitnesscoaching“.  Wenn Sie zusätzlich an den Seminaren erfolgreich teilgenommen und die Abschlussprüfung bestanden haben, erhalten Sie das Zertifikat „Geprüfter Fitnesscoach inkl. Fitnesstrainer-A/B-Lizenz und Personal-Trainer-Lizenz (Medical Fitness)“.
<b>Staatliche Zulassung</b>	Der Kurs wurde von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) geprüft und zugelassen.

## 2 WIE FUNKTIONIERT MEIN FERNSTUDIUM?

*Jetzt geht es los: Sie wissen nun, welche Inhalte Sie im Kurs erwarten und welche Qualifikationen Sie damit erwerben können. Hier erfahren Sie im Detail, was Sie für den Ablauf Ihres Fernstudiums wissen müssen, wie Sie betreut werden, wie Sie Aufgaben einsenden, wie der Online-Campus funktioniert und vieles mehr.*

Der Ablauf Ihres Fernstudiums ist leicht erklärt. Das Studienmaterial erhalten Sie standardmäßig alle drei Monate. Jede dieser Sendungen enthält Ihr Lernmaterial für die nächsten Monate. Dabei handelt es sich im Wesentlichen um Studienhefte, die es Ihnen ermöglichen, das Lernen flexibel und selbstbestimmt zu gestalten.

Sie selbst entscheiden, wann Sie ein Studienheft bzw. eine Aufgabe bearbeiten und wann Sie Ihre Aufgabenlösungen einsenden. Behalten Sie aber bitte Ihre Kursdauer im Blick sowie vorhandene Teilnahmevoraussetzungen für Seminare.

### TIPP: HEFTVERSAND INDIVIDUELL MÖGLICH

Wenn Sie das Material früher erhalten möchten, können Sie dies problemlos über den Online-Campus veranlassen. Sie finden diese Möglichkeit im Menüpunkt „Studieren“ unter „Vorabversand“. Falls Sie Ihre Unterlagen einmal später als geplant erhalten möchten, wenden Sie sich gern an Ihren Studienservice.

Ihr Studium besteht aus einem Mix aus Selbststudium (mittels Studienheften und anderer Lernmedien), fachlicher Begleitung durch Ihre Lehrenden, Seminaren sowie dem Online-Campus als zentraler Kommunikationsplattform. Zusätzlich gibt es unseren Studienservice, den Sie bei allen organisatorischen Fragen ansprechen können. Obwohl Sie sich also für eine Weiterbildung im Fernunterricht entschieden haben, steht bei fachlichen und organisatorischen Fragen jederzeit der passende Ansprechpartner für Sie bereit.

In den folgenden Abschnitten stellen wir Ihnen alle Bestandteile Ihres Kurses im Einzelnen vor.

### TIPP: KURSÜBERBLICK!

Einen Überblick über den Ablauf des Kurses haben Sie immer auf dem Online-Campus. Hier können Sie Ihren Lernfortschritt einsehen und Ihren Kurs organisieren.



Abb. 2.1 Ablauf und Bestandteile des Kurses im Überblick

Studienhefte; Lernvideos

## 2.1 Meine Studienmaterialien

Flexibel zu lernen steht im Zentrum Ihrer Weiterbildung und bedeutet zu lernen, wann Sie möchten, wo Sie möchten und in welchem Tempo Sie möchten. Dies geschieht vor allem mithilfe Ihrer Studienhefte, die Ihnen in verschiedenen Formaten (digital und/oder print) zur Verfügung stehen. Sie werden exklusiv für Ihren Kurs von Expertinnen und Experten erstellt und nach erprobten Kriterien didaktisch sinnvoll aufbereitet.

### Studienhefte

Ihre Studienhefte sind so aufgebaut, dass sie einem roten Faden folgen, der Sie zum erfolgreichen Abschluss und dem Erreichen Ihrer persönlichen Ziele geleitet. Am Anfang jedes Kapitels werden die zu erreichenden Kompetenzen beschrieben, sodass Sie genau wissen, was Sie lernen werden. Jedes Heft enthält Übungen und Aufgaben, mit denen Sie die Inhalte vertiefen und Ihren Lernfortschritt selbst kontrollieren können. Auch Kapitelzusammenfassungen sind ein fester Bestandteil der Hefte. Die übersichtliche Darstellung erleichtert Ihnen das Wiederholen und Festigen des Lernstoffs und bietet Ihnen auch die Möglichkeit, nach einer Lernpause rasch wieder Anschluss zu finden.

#### TIPP: INFOSEITE

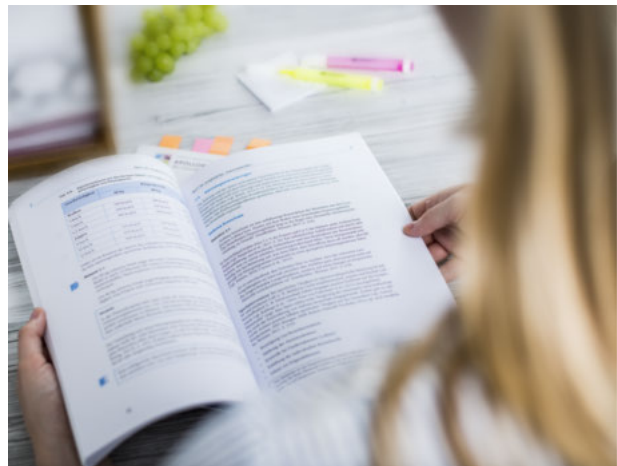
Zu vielen Heften gibt es eine Infoseite auf dem Online-Campus, auf der wir Ihnen Aktualisierungen zum Heft, ergänzende Informationen oder Materialien zur Verfügung stellen. Schauen Sie vor der Bearbeitung jedes Heftes daher zuerst auf Ihre Infoseite!

### Einsendeaufgaben

Am Ende jedes Heftes befindet sich eine Einsendeaufgabe. Die Bearbeitung dieser Aufgaben ist für Sie verpflichtend und Bestandteil Ihres Kursabschlusses. In den Aufgaben wenden Sie das erlernte Wissen aus den Heften auf die Praxis an bzw. zeigen, dass Sie die Heftinhalte verstanden haben. Sie bearbeiten die Aufgabe von zu Hause und schicken Ihre Lösung als E-Mail-Anhang über den Online-Campus an Ihre Lehrenden. Nutzen Sie dafür den Button direkt am Studienheft. Die Lehrenden bewerten Ihre Lösung und geben Ihnen dazu eine qualifizierte Rückmeldung.

Für das Einreichen Ihrer Einsendeaufgaben gibt es keine vorgegebenen Termine. Wir empfehlen Ihnen aber, dies nicht vor sich herzuschieben, denn die Rückmeldung der Lehrenden kann Ihnen Sicherheit und Bestätigung im Lernprozess geben oder Sie dazu motivieren, weiter in die Inhalte einzusteigen.

Bitte senden Sie nicht mehrere Einsendeaufgaben gleichzeitig ein. Die Studienhefte bauen aufeinander auf. Deshalb ist es in Ihrem eigenen Interesse, erst die Rückmeldung Ihres Tutors/Ihrer Tutorin abzuwarten, bevor Sie die nächste Aufgabe einsenden.



#### TIPP: EINFACH LOSLEGEN!

Beginnen Sie am besten sofort – es ist ganz einfach! Lesen Sie Ihr erstes Studienheft und bearbeiten Sie die Einsendeaufgabe. Wenn Sie Fragen zum Heft haben, können Sie diese ganz bequem über den Online-Campus stellen. Die Lehrenden helfen Ihnen gern bei allen inhaltlichen Fragen weiter. Sobald Sie die Einsendeaufgabe bearbeitet haben, senden Sie Ihre erste Lösung ein! Sie erhalten zeitnah die Note und die Rückmeldung Ihres Tutors bzw. Ihrer Tutorin.

### Videos

Videos sind in vielen Fällen ein hilfreiches Lernmedium, weil sie Inhalte visualisieren können. Auch an der APOLLON Akademie werden Videos eingesetzt, wenn wir der Meinung sind, dass diese Ihren Lernerfolg wirksam unterstützen. Dazu gehören unterschiedliche Videoformen, wie kurze Vorträge, um Inhalte verständlich zu erklären, Experteninterviews oder auch Erklärfilme.

Der Kurs „Geprüfter Fitnesscoach“ beinhaltet viele Videosequenzen, die direkt in Ihren Studienheften verlinkt sind. Die Videos dienen der Visualisierung zahlreicher Trainingsübungen, die Sie in diesem Kurs lernen. So können Sie sehen, wie die Bewegungsfolgen korrekt ausgeführt werden, wie Sie sie anleiten und worauf Sie achten müssen, damit die Kunden keine Ausweichbewegungen machen. Die Filme ermöglichen es Ihnen, bereits zu Hause angeleitet zu trainieren, sodass Sie gut vorbereitet zu den Seminaren kommen.

## 2.2 Meine Seminare

In Ihren Seminaren haben Sie die Möglichkeit, sich mit den anderen Kursteilnehmenden auszutauschen, Lerngruppen zu gründen, das erworbene Wissen zu vertiefen und es praktisch anzuwenden.

In diesem Kurs heißt es: ausprobieren, mitmachen und üben! In den Seminaren vermitteln Ihnen erfahrene Fitnessexpertinnen und -experten alles, was Sie als professionelle/-r

Trainer/-in wissen müssen. Mit viel Freude führen die Trainer/-innen hier abwechslungsreiche Fitnessprogramme mit Ihnen durch, sodass Sie alle Übungen selbst ausprobieren können. Sie erarbeiten, wie Sie Ihren Kunden die Bewegungsabläufe Schritt für Schritt erklären und worauf Sie bei den einzelnen Übungen achten müssen. So haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kompetenz als Trainer/-in zu entwickeln und verschiedene Methoden zu testen.

Die **Inhalte der Seminare** im Überblick:

- allgemeine Anamnese und Muskelfunktionsprüfungen
- Training unterer Rücken und Bauch
- Training oberer Rücken und Armbeuger
- Training Brust, Schultern, Armstrecker
- Dehnungstechniken
- Training für bestimmte Kundentypen/Trainingsziele
- Trainingsplanerstellung

### Anmeldung und Gebühren

Die Termine für alle Seminare sowie weitere Informationen dazu finden Sie auf dem Online-Campus. Bitte melden Sie sich dort über das Seminarbuchungssystem an.

Die Seminargebühren sind bereits in den Studiengebühren enthalten. Fallen Kosten für Unterkunft und Verpflegung an, tragen Sie diese selbst.

Die beiden Praxisseminare in Ihrem Kurs werden durch unseren Kooperationspartner, der Deutschen Akademie für Medical Fitness (DAFMF)® in Berlin durchgeführt.

### Adresse des Kooperationspartners (Seminarort)

Deutsche Akademie für Medical Fitness (DAFMF)  
Bayreuther Straße 8  
10787 Berlin  
<http://www.aon.media/k44md0>

Die Seminare gestalten sich wie folgt:

- **Praxisseminar 1** (2 Tage, ca. 17 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten): Teilnahmevoraussetzung ist die erfolgreiche Bearbeitung der Studienhefte und Einsendeaufgaben zu FICO01BY bis 04BY. Dieses Seminar findet als Online-Seminar statt.
- **Praxisseminar 2** (2 Tage, ca. 17 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten): Dieses findet zum Kursabschluss statt. Teilnahmevoraussetzungen sind die erfolgreiche Teilnahme an Praxisseminar 1 und die erfolgreiche Bearbeitung aller Studienhefte und Einsendeaufgaben. Weitere Informationen zum Seminar finden Sie auf dem Online-Campus.

Im Rahmen dieses zweiten Seminars findet die Abschlussprüfung statt, mit der Sie das Zertifikat „Geprüfter Fitnesscoach inkl. Fitnesstrainer-A/B-Lizenz und Personal-Trainer-Lizenz“ erwerben. Die Abschlussprüfung besteht aus einem theoretischen Teil in Form einer schriftlichen Klausur sowie einem Praxisteil (vgl. Kap. 1.4).



© Adobe Stock, Lumina Images

## 2.3 Meine Tutorinnen und Tutoren

Die Tutorinnen und Tutoren der APOLLON Akademie sind für Ihre fachliche Betreuung zuständig. Dabei handelt es sich um erfahrene Praktiker mit einem fundiertem Hintergrundwissen. Viele von ihnen arbeiten schon lange nebenberuflich im Fernunterricht und kennen die Herausforderungen und Fragen, die ein angeleitetes Selbststudium mit sich bringt. Sie sind motivierende Lernbegleiter/-innen von Anfang an.

Die Tutorinnen und Tutoren beantworten Ihre fachlichen Fragen zu den Studienmaterialien, diskutieren mit Ihnen über inhaltliche Sachverhalte und begleiten Sie zum erfolgreichen Abschluss Ihres Kurses.

### Wie nehme ich Kontakt auf?

Mit Ihren Tutorinnen und Tutoren können Sie per E-Mail über den Online-Campus Kontakt aufnehmen. Dafür haben Sie verschiedene Möglichkeiten, je nachdem, welches Anliegen Sie haben:

- Sie haben eine konkrete Frage zu einem bestimmten Studienheft? Dann nutzen Sie den Button direkt am Studienheft auf Ihrer Kursübersichtsseite auf dem Online-Campus, um den/die Tutor/-in, der/die das Heft betreut, direkt anzusprechen.
- Sie haben eine allgemeine Fachfrage zum Thema/Kurs? Dann nutzen Sie Ihr Kursforum auf dem Online-Campus. Auf dieses haben auch alle anderen Kursteilnehmenden und Lehrenden Zugriff, sodass ein Dialog zum Thema entstehen kann.

Scheuen Sie sich nicht davor, mit Ihren Lehrenden in Kontakt zu treten. Diese werden Ihre Anliegen schnellstmöglich beantworten und versuchen, Sie in Ihrem Lernprozess bestmöglich zu unterstützen. Darüber hinaus bietet Ihnen der Austausch wertvolle Anregungen und Denkanstöße, die Ihr Selbststudium zu Hause bereichern und abwechslungsreich gestalten können.

Die Lehrenden begutachten ebenfalls Ihre Einsendeaufgaben und bewerten diese. Die Lösungen Ihrer Aufgaben schicken Sie über den Online-Campus ein. Nutzen Sie dafür den Button direkt am jeweiligen Heft. Auf dem gleichen Weg erhalten Sie eine Rückmeldung bzw. Note. Haben Sie Fragen zu einer Aufgabenstellung? Auch dazu wenden Sie sich gerne an Ihre Lehrenden.

## 2.4 Mein Online-Campus

Der Online-Campus der APOLLON Akademie ist Ihre persönliche Online-Lernumgebung und Ihr Zugang zur Lern-Community mit zahlreichen Vernetzungs- und Kommunikationsmöglichkeiten. Sie finden hier alle Informationen zu Ihrem Kurs, treffen Ihre Lehrenden und die anderen Teilnehmenden und senden die Lösungen zu Ihren Einsendeaufgaben ab. Doch der Campus bietet Ihnen noch viel mehr, wie Sie im Folgenden sehen werden.

Der Online-Campus der APOLLON Akademie steht Ihnen regulär auf dem Rechner sowie in einer vereinfachten Ansicht für alle mobilen Endgeräte zur Verfügung. So können Sie jederzeit darauf zugreifen.

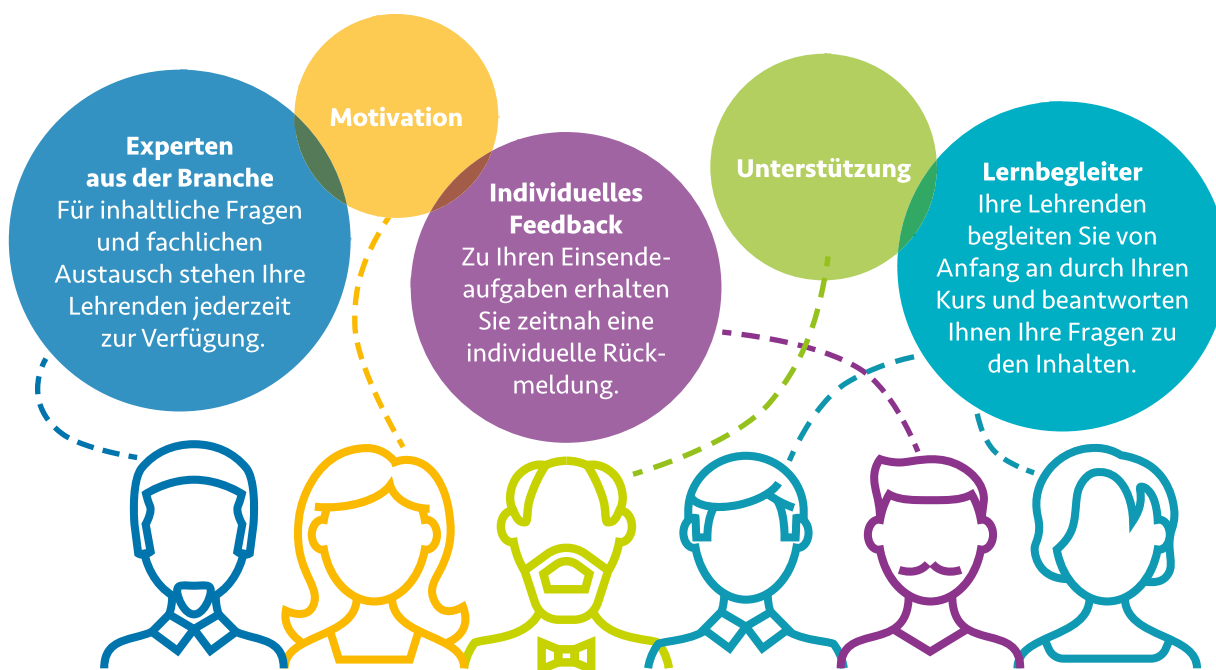


Abb. 2.2 Die Tutorinnen und Tutoren der APOLLON Akademie

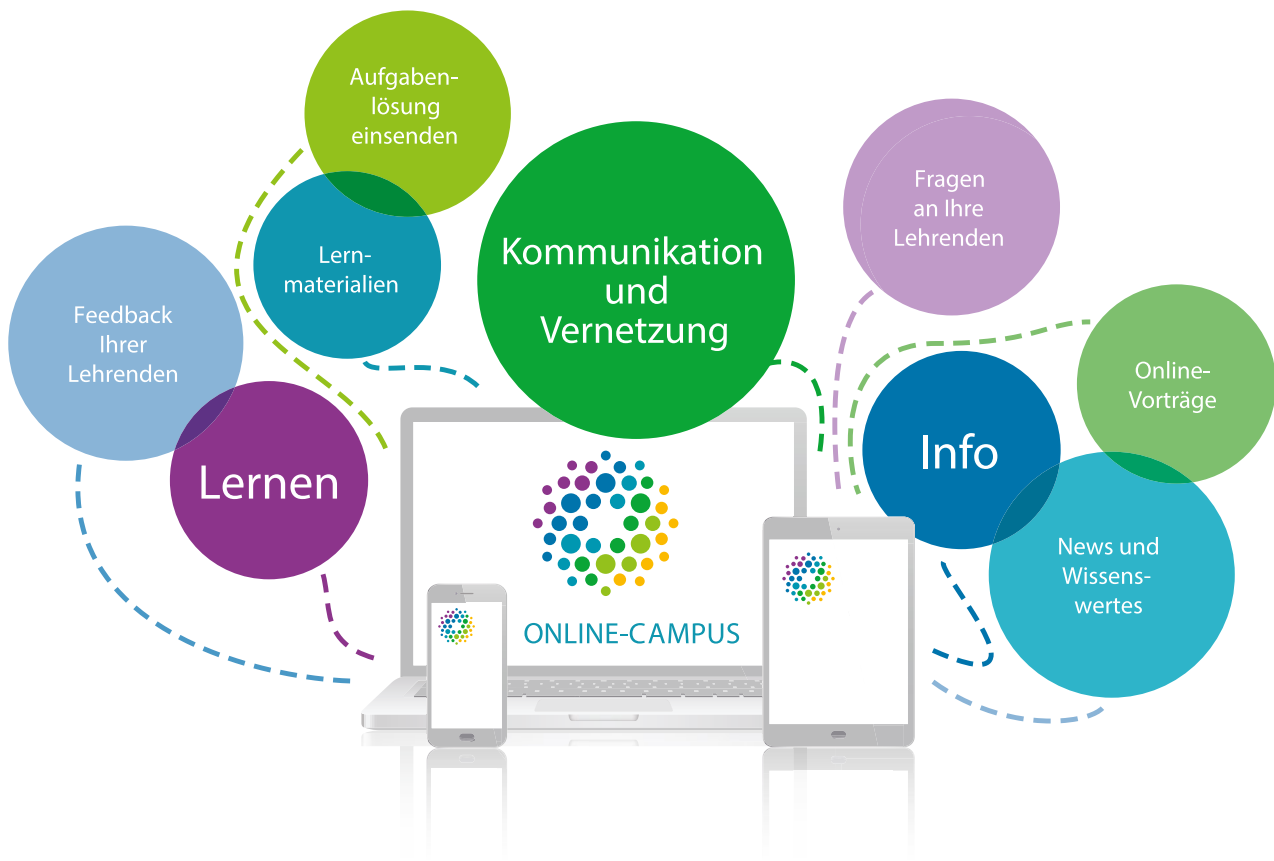


Abb. 2.3 Der Online-Campus der APOLLON Akademie

**TIPP: WAS BENÖTIGEN SIE, UM DEN CAMPUS ZU NUTZEN?**

- Einen Browser: Wir empfehlen Mozilla Firefox (auch für Mac-Nutzer) oder Google Chrome, die sich kostenlos im Internet herunterladen lassen. Aktualisieren Sie bitte Ihren Browser regelmäßig, um Probleme zu vermeiden.
- Wichtig: Falls Sie einen Pop-up-Blocker verwenden, deaktivieren Sie diesen bitte. Wenn Sie eine Firewall benutzen, tragen Sie bitte die Seiten [www.apollon-akademie.de](http://www.apollon-akademie.de) und [www.campus-learn.de](http://www.campus-learn.de) als sichere Seiten ein.

## Was der Campus alles bietet

Mit der Anmeldung für einen Kurs wird automatisch Ihr Benutzerprofil auf dem Campus angelegt. Sie können hier neben Ihren Kontaktdaten auch ein Bild und eine persönliche Vorstellung einpflegen. Das erleichtert das Kennenlernen auf dem Online-Campus. Natürlich können die Informationen erst dann von anderen Teilnehmenden eingesehen werden, wenn Sie diese Daten unter „Mein Profil“ aktivieren. Sie entscheiden, was andere von Ihnen erfahren und ob man Sie kontaktieren kann.

### Kursübersicht

Schauen Sie sich am besten zunächst die Kursübersichtsseite mit allen Heften und Materialien im Überblick an: Hier können Sie auf Ihre Studienhefte in digitalen Formaten, weitere digitale Lernmaterialien (z. B. Videos, Web-Based-Trainings,

Online-Vorträge) und spannende Zusatzangebote zugreifen. Sie sehen den Bearbeitungsstand Ihrer Studienleistungen und behalten Ihre Noten komfortabel im Blick. Sie können Fragen stellen und bekommen Hilfestellungen. Außerdem finden Sie hier Ihre Seminartermine und viele weitere Infos.

### Hilfe bei technischen Problemen

Sollten Sie technische Probleme mit dem Online-Campus haben, hilft Ihnen das Team vom Campus-Support gern weiter. Unten auf der Startseite finden Sie den Menüpunkt „Mail an Campus-Support“. Erläutern Sie Ihr Problem – gern auch mit Screenshot von Fehlermeldungen o. Ä. – und Sie erhalten zeitnah eine kompetente Antwort.

### Campus-E-Mail

Der Campus beinhaltet ein geschütztes und in sich geschlossenes E-Mail-System, um mit Lehrenden und Kurs teilnehmenden zu kommunizieren. Alle Teilnehmenden, die diese Funktionen freischalten sind über den Online-Campus bequem per E-Mail zu erreichen.

- Ihre Fragen und Einsendeaufgabenlösungen versenden Sie direkt in Ihrer Kursübersicht. Die Rückmeldungen Ihrer Lehrenden erhalten Sie bequem in Ihrem Online-Campus-Postfach.



- Sie können sich bei neuen Campus-E-Mails benachrichtigen lassen. Einfach Ihre private E-Mail-Adresse in den Einstellungen des Campus-E-Mail-Postfachs hinterlegen und sobald eine neue Nachricht eingeht, erhalten Sie eine Mail an Ihre private Mail-Adresse. Beachten Sie bitte, dass das Mailsystem ansonsten in sich geschlossen ist – d. h., Sie können weder eine E-Mail an einen externen E-Mail-Account wie gmx.de versenden, noch eine von dort empfangen.

### Benutzersuche

Finden Sie über die Benutzersuche andere Teilnehmende! Sie können z. B. Mitstreiter/-innen in Ihrem Wohnort finden oder generell nach Personen suchen, die ebenfalls Ihren Kurs belegt haben. Selbstverständlich steht es Ihnen frei zu entscheiden, ob Sie als Teilnehmende/-r gefunden werden möchten. Dies legen Sie in Ihrem Benutzerprofil fest – standardmäßig ist die Funktion deaktiviert.

### Messenger

Der Online-Campus bietet eine Messenger-Funktion, mit der Sie – wie bei WhatsApp – mit anderen Teilnehmenden chatten können. Das funktioniert natürlich auch von unterwegs. Und noch besser: Sie können hier einfach Gruppen bilden – um gemeinsam zu lernen oder vielleicht auch, um sich zu Seminaren zu verabreden. Auch hier werden Sie nur gefunden, wenn Sie diese Funktion in Ihren Benutzereinstellungen freigegeben haben.

### Campus-Foren

In den Foren können Sie sich ganz gezielt zu verschiedenen Themen austauschen. Es gibt zwei verschiedene Arten:

- Schwarzes Brett: Hier findet ein allgemeiner Austausch zwischen Studierenden aller Kurse und dem Team der APOLLON Akademie statt. Sie finden hier z. B. wichtige Neuigkeiten, Ideen und allgemeine Anfragen von anderen Teilnehmenden sowie die kommenden Termine für die APOLLON Online-Vorträge.
- Kursforum: Hier können Sie sich gezielt über die Inhalte des Kurses austauschen, nach Lernenden suchen oder sich für Fahrgemeinschaften zu Seminaren verabreden. Auf dieser Plattform melden sich auch regelmäßig die kursspezifischen Lehrenden zu Wort.

### Online-Vorträge

Auf dem Campus stellen wir Ihnen regelmäßig Online-Vorträge zur Verfügung. Darin werden Ihnen interessante und aktuelle Themen der Gesundheits- und Sozialwirtschaft durch Experten live am Bildschirm vermittelt. Das Gute: Sie können sich beteiligen, indem Sie online Ihre Fragen stellen, Anmerkungen geben oder miteinander diskutieren. Die Teilnahme ist freiwillig und kostenfrei.

### APOLLON extra – Infos aus der Branche

Die APOLLON Akademie ist Teil eines Kompetenznetzwerks, von dem Sie profitieren. Als Institut der APOLLON Hochschule können wir Ihnen über die Kursinhalte hinaus exklusiv fachliche Inhalte zur Verfügung stellen, die Sie über den Online-Campus kostenfrei nutzen können. Dazu gehören:

- Aufzeichnungen von Online-Vorträgen
- Hintergrundinformationen und Fakten zu ergänzenden ausgewählten APOLLON Studienheften zum Download
- aktuelle Artikel, News und Fakten

#### TIPP: BESCHEINIGUNGEN SELBST AUSDRUCKEN

Wenn Sie für Ihren Arbeitgeber oder das Finanzamt Bescheinigungen benötigen, können Sie diese über den Online-Campus im Menü „Meine Daten“ unter „Bescheinigungen“ ausdrucken. Für einen Nachweis über die von Dritten gezahlten Studiengebühren wenden Sie sich bitte an den Studienservice.

## 2.5 Wie lerne ich am besten?

Anders als bei Präsenzveranstaltungen, bei denen Sie in Seminarräumen oder Vorlesungssälen sitzen, kann Lernen für Sie praktisch zu jeder Zeit an jedem Ort stattfinden. Diese Flexibilität bringt allerdings auch verschiedene Herausforderungen mit sich, denn sie erfordert Disziplin und Selbstmanagement sowie die passenden Lernmethoden. Daher möchten wir Ihnen ein paar Praxistipps an die Hand geben.

#### TIPP: EINFACH LERNEN

Auch auf dem Online-Campus finden Sie Informationen und Tipps rund um das selbstorganisierte Lernen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Stöbern!

### Lernumgebung gestalten

Komfortabel, aber aufgeräumt! Die wenigsten Menschen können an einem überfüllten Küchentisch gut lernen. Überlegen Sie daher, wo Sie sich gut konzentrieren können und was dafür für Sie wichtig ist. Wodurch lassen Sie sich leicht ablenken? Solche Störquellen sollten Sie versuchen, bereits im Vorfeld auszuschalten.



Geeignete Lernorte können dabei ganz unterschiedlich aussehen. Für einige Menschen ist es ein Arbeitszimmer, für andere ein ruhiges Café oder auch der Wohnzimmertisch. Wichtig ist eine aufgeräumte und vor allem ungestörte Lernumgebung mit freien Arbeitsflächen, auf denen Sie Ihr Studienmaterial und weitere Hilfsmittel gut im Überblick haben. Legen Sie alles, was Sie brauchen, so bereit, dass Sie nicht zwischendurch suchen müssen.

Testen Sie selbst, welche Lernumgebung sich für Sie am besten anfühlt. Je wohler Sie sich fühlen, desto motivierter und effektiver können Sie lernen! Dies gilt auch für Ihren persönlichen Lernrhythmus: Finden Sie heraus, welche Zeitfenster im Alltag sich anbieten und wann und wie viele Pausen Sie benötigen.

### Studienmaterial effektiv bearbeiten

Um sich das Wissen anzueignen, müssen Sie in Ihrem Kurs viel lesen. Daher ist es empfehlenswert, sich die Texte mit einer Technik zu erschließen, die Ihnen das Lernen und langzeitliche Verstehen der Inhalte vereinfacht. Wir stellen Ihnen hier als eine Möglichkeit die Lesemethode SQ3R vor. Der Name **SQ3R** ist eine Abkürzung für die Begriffe Survey (Überblick), Question (Fragen), Read (Lesen), Recite (Wiedergeben) und Review (Rekapitulieren). Das bedeutet im Einzelnen:

- **Überblick:** Verschaffen Sie sich einen Überblick. Lesen Sie dafür die Einleitung, schauen Sie sich das Inhaltsverzeichnis an und lesen Sie die Lernziele. So erfahren Sie, was der Schwerpunkt des Heftes ist und was Sie durch die Bearbeitung des Heftes lernen werden.
- **Fragen:** Überlegen Sie nun, was Sie zu dem Thema wissen wollen, welche Fragen Sie klären möchten. Auf diese Weise beschäftigen Sie sich schon vor dem eigentlichen Lesen mit den Themen, was die Lernmotivation erhöht.
- **Lesen:** Lesen Sie nun den Text. Unterstreichen bzw. markieren Sie wichtige Stellen oder schreiben Sie sie heraus. Ggf. können Sie nebenbei schon Lernkarten erstellen für Inhalte, die Sie auswendig lernen müssen.
- **Wiedergeben:** Für das Wiederholen sind die Aufgaben zur Selbstüberprüfung gut geeignet. Beantworten Sie die Fragen mit eigenen Worten und schauen Sie, ob Sie das Gelesene verstanden haben. Gut ist auch das Aufzeichnen einer Mindmap, mit der Sie die Inhalte für sich strukturieren und visuell darstellen.
- **Rekapitulieren:** Gehen Sie die Inhalte Ihrer Aufzeichnungen durch. Ist alles verständlich? Können Sie die Inhalte anhand Ihrer Notizen nachvollziehen? Bei Unklarheiten lesen Sie erneut den Text im Studienheft.

Eine weitere Methode, mit der Sie sich einen strukturierten Überblick über Lerninhalte verschaffen, ist das **Mindmapping**, das Erstellen einer Gedächtnislandkarte. Damit können Sie z. B. alle Bausteine Ihres Kurses in einen Zusammenhang bringen und so den Überblick behalten. Um die Karte zu erstellen, müssen Sie das Kernthema in Unterpunkte gliedern. Überlegen Sie weiter, welche Themenbausteine zu den einzelnen Unterpunkten gehören, sodass ausgehend vom Kernthema in der Mitte eine Verästelung entsteht. Versuchen Sie so nach und nach, sämtliche Zusammenhänge des Themas auf Ihrer Mindmap abzubilden.

Mindmapping funktioniert per Hand auf dem Papier oder am PC mittels spezieller Software, die es kostenlos zum

Download gibt. Digital hat es den Vorteil, dass man die Karte immer weiter ergänzen und ggf. auch verändern kann, wenn man merkt, dass sich Zuordnungen verschoben haben. Viele Lernende zeichnen trotzdem lieber per Hand, weil es mehr Spaß macht und die Abbildung lebendiger gestaltet werden kann, was den Lernprozess weiter unterstützt.

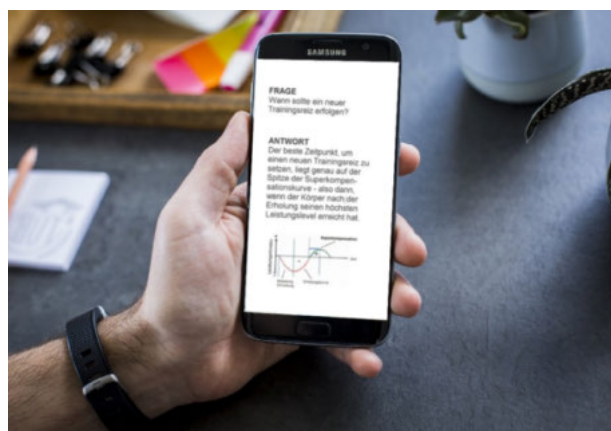
#### TIPP: MINDMAPPING

Einen Hinweis zur Mindmap-Software haben wir auf dem Online-Campus für Sie bereitgestellt.

### Mobil Lernen mit digitalen Karteikarten

Für das Lernen bestimmter Sachverhalte eignen sich Karteikarten besonders gut, z. B. wenn es darum geht, sich Fakten zu Krankheitsbildern o. Ä. einzuprägen. Viele kennen Karteikarten aus der Schule vom Vokabellernen; inzwischen gibt es viele digitale Weiterentwicklungen, die das Lernen mit Karten komfortabel gestalten und richtig Spaß machen!

Die APOLLON Akademie bietet Ihnen mit Brainyoo ein sinnvolles Tool, mit dem Sie sich Ihre digitalen Karteikarten selbst erstellen können. Damit sind Sie in der Lage, sich individuell genau die Karten anzulegen, die Sie benötigen. Für Ihr Smartphone und Tablet gibt es die passende App, mit der Sie dann bequem unterwegs Ihren Lernstoff wiederholen können.



#### TIPP: BRAINYOO

Sie finden Brainyoo und die Beschreibung der ersten Schritte auf dem Online-Campus.

# 3 MEIN STUDIENSERVICE

*Eine Weiterbildung per Fernstudium wirft viele organisatorische Fragen auf: Wie kann ich es am besten in meinen Alltag integrieren? Welche Finanzierungsmöglichkeiten gibt es? Was kann ich tun, wenn ich mal keine Zeit zum Weiterlernen habe? Für all diese Fragen gibt es den Studienservice!*

Der Studienservice kümmert sich um die Rahmenbedingungen Ihres Studiums. Wenn Sie also Fragen haben, die Sie nicht allein klären können, oder Ideen, bei deren Umsetzung Sie Hilfe benötigen, dann zögern Sie nicht und melden Sie

sich! Unser Studienservice wird immer versuchen, schnellstmöglich eine passende Lösung für Sie zu finden. In Abb. 3.1 sehen Sie die Aufgabenbereiche des Studienservices im Einzelnen.



Abb. 3.1 Studienservice der APOLLON Akademie

Sie erhalten vom Studienservice auch wichtige Hinweise zur Organisation Ihres Kurses über den Online-Campus. Bitte schauen Sie regelmäßig in Ihr Postfach.

### TIPP: AKTUELLE KONTOVERBINDUNG

Für einen reibungslosen Ablauf benötigen wir Ihre aktuell gültige Kontoverbindung. Wenn Sie die Bank wechseln oder die Kursgebühren von einem anderen Konto abgebucht werden sollen, dann geben Sie uns unbedingt rechtzeitig Bescheid.

## 3.1 Finanzierung

Die Finanzierung der Weiterbildung wird von jedem Lernenden unterschiedlich organisiert, z. B. als Selbstzahler, durch den Arbeitgeber oder anderweitige Zuschüsse. Ebenso ist es möglich, dass es unerwartet zu Schwierigkeiten bei der Finanzierung Ihrer Weiterbildung kommen kann. Wenn Sie also einen Engpass absehen können, dann melden Sie sich bitte.

Folgende Finanzierungsmöglichkeiten und Rabatte bieten wir Ihnen an (die Rabatte sind allerdings nicht kombinierbar):

- **Rabatt für Azubis, Schwerbehinderte, Arbeitslose und Rentner:** Lernende, die sich in Ausbildung befinden, in Rente sind, arbeitslos sind oder eine Schwerbehinderung von mindestens 50 % haben, erhalten an der APOLLON Akademie 10 % Ermäßigung auf die Kursgebühren.

- **Treuerabatt:** Das APOLLON Kompetenzzentrum bietet Ihnen Weiterbildung auf verschiedenen Ebenen. Profitieren Sie von unseren Treuerabatten: Wenn Sie einen Kurs an der APOLLON Akademie abgeschlossen haben und gern einen weiteren Kurs belegen möchten, erhalten Sie auf diesen 15 % Rabatt.
- **Kostenübernahme durch den Arbeitgeber:** Manche Weiterbildungen werden von Ihrem Arbeitgeber gefördert. Mancher Arbeitgeber zahlt sogar die komplette Weiterbildung, andere übernehmen einen Teil der Gebühren. Es gibt auch die Möglichkeit, dass der Arbeitgeber Ihnen Zeit schenkt; dass er Sie also für Präsenzseminare, Lern-tage oder Klausuren freistellt.

Egal, welcher Anteil der Weiterbildungskosten von Ihrem Arbeitgeber (oder von einem anderen Dritten) übernommen wird: Wir benötigen von diesem eine **Kostenübernahmeerklärung**. Sprechen Sie uns an, wir erläutern Ihnen das Verfahren und senden Ihnen das entsprechende Formular zu. Der Arbeitgeber oder ein anderer zahlender Dritter erhält von uns eine separate Rechnung.

- **Empfehlungsprämie:** Teilnehmende, die das APOLLON Weiterbildungsangebot weiterempfehlen, erhalten als Dankeschön eine Prämie: 1. Wenn Sie einen neuen Akademie-Teilnehmenden werben, erhalten Sie 50 Euro Empfehlungsprämie. 2. Wenn Sie jemanden für ein Angebot der APOLLON Hochschule werben, erhalten Sie ebenfalls eine Prämie (50 Euro bei Zertifikatskursen; 250 Euro bei Studiengängen).
- **Steuerliche Absetzbarkeit:** Bei einem beruflichen Bezug Ihrer Weiterbildung können Sie die Kosten, die Ihnen z. B. durch Studiengebühren, die Anschaffung von Lernmaterialien oder die Fahrten und Aufenthalte von Präsenzseminaren und Klausurterminen entstehen, steuerlich absetzen.

**TIPP: TEILNAHMEBESCHEINIGUNGEN GUT AUFBEWAHREN**

Achten Sie darauf, dass Sie die Teilnahmebescheinigung, die Sie bei Ihren Seminaren und Klausuren erhalten, sicher ablegen. Sie brauchen diese als Nachweis gegenüber dem Finanzamt für Ihre Lohnsteuererklärung, um die Fahrtkosten absetzen zu können.

## 3.2 Verlängerung und Unterbrechung

Wir wollen, dass Sie Ihre Weiterbildung erfolgreich beenden. Deshalb bieten wir Ihnen verschiedene Möglichkeiten, Ihren Kurs zu unterbrechen oder zu verlängern.

### Unterbrechung von bis zu 6 Monaten

Beträgt die reguläre Kursdauer mehr als 6 Monate, können Sie Ihren Kurs unterbrechen. Zu einer Unterbrechung des Fernstudiums an der APOLLON Akademie raten wir Ihnen beispielsweise dann, wenn Sie merken, dass Sie aktuell überhaupt nicht zum Lernen kommen, oder wenn Sie eine Zahlungspause brauchen. Oft passiert das bei besonderen beruflichen Belastungen, längeren Reisen oder Krankheit.

Eine Unterbrechung ist immer monatlich zu Ihrem Vertragsstichtag möglich. Während der Unterbrechung ruht Ihr Vertrag mit der APOLLON Akademie, d. h., Sie erhalten keine Studienmaterialien, bezahlen keine Studiengebühren und dürfen keine Prüfungsleistungen erbringen oder Seminare besuchen. Sie können jedoch den Online-Campus weiterhin zur Information und Kommunikation nutzen – lediglich die Funktionen in Ihrer Kursübersicht (z. B. das Einsenden von Aufgaben oder die Frage an Tutor/-in) sind für diese Zeit gesperrt.

Insgesamt können Sie Ihren Kurs bis zum Ende Ihres Vertrages 6 Monate unterbrechen. Natürlich muss die Unterbrechung nicht so lang sein – die Mindestdauer beträgt einen Monat. Sie können auch 2 oder 3 Monate unterbrechen, wie es in Ihrer Situation passt.

### Beispiele:

- Sie pausieren zweimal für je 3 Monate.
- Sie pausieren 6 Monate am Stück.

Sprechen Sie uns einfach an. Wir senden Ihnen einen Antrag auf Unterbrechung zu und erläutern Ihnen, wie alles funktioniert. Die Unterbrechung muss unbedingt vorher beantragt werden, rückwirkend können wir sie nicht durchführen.

### Mutter-Baby-Pause

Noch eine Situation, in der die Weiterbildung verständlicherweise hintenansteht: Sie bekommen ein Baby und es bringt den vorher von Ihnen so sorgsam organisierten Alltag ziemlich durcheinander. Für genau diese Situation ist unsere Mutter-Baby-Pause gedacht. Wenn Sie während Ihres Kurses Mutter werden, gewähren wir Ihnen auf Anfrage eine kostenfreie Pause für die Zeit Ihres Mutterschutzes – also für 3 Monate. Sie können diese zudem mit einer 6-monatigen Unterbrechung kombinieren, dürfen also für die veränderte Situation mit Kind 9 Monate am Stück vom Studium pausieren (3 Monate Mutter-Baby-Pause plus 6 Monate Unterbrechungszeit).

Sprechen Sie uns bitte auf jeden Fall frühzeitig an – die Unterbrechung kann nicht nachträglich gewährt werden. Wir senden Ihnen einen Antrag auf Mutter-Baby-Pause zu und erläutern Ihnen, wie das Prozedere funktioniert.

**TIPP: VERLÄNGERN SIE IHREN KURS, SO LANGE SIE ES BRAUCHEN**

Jeweils die Hälfte der für Ihren Kurs gültigen Regelstudienzeit steht Ihnen als zusätzliche kostenlose Betreuungszeit zur Verfügung. Gelingt es Ihnen nicht, den Kurs in diesem Zeitraum abzuschließen, so haben wir auch dafür eine Lösung: Mit unserer kostenpflichtigen Betreuungszeitverlängerung studieren Sie im Anschluss an die kostenlose Betreuungszeit so lange, wie Sie möchten. Sie zahlen dabei nur ein Drittel der regulären Kursgebühren – pro Quartal also eine Rate. Für diese Option schreiben wir Sie rechtzeitig per Post an.

### 3.3 Bei Fragen immer da

Die APOLLON Akademie ist immer gern für Ihre Fragen da. Rufen Sie uns also an, wenn Sie mal nicht weiterwissen! Wir freuen uns und versuchen immer, für Ihre individuellen Fragen eine Antwort zu finden.

## Wir sind Ihre Ansprechpartner/-innen!

Wie erreichen Sie uns?

- Telefon: 0421 3782669-0
- Fax: 0421 378266-190
- Campus-E-Mail: [studienervice@mail.campus-learn.de](mailto:studienervice@mail.campus-learn.de)

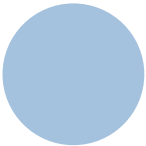
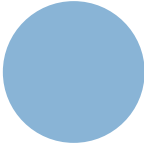
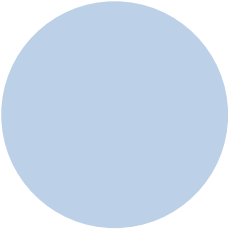
**Hinweis:** Bitte senden Sie uns E-Mails ausschließlich über den Online-Campus!

- Postanschrift:

APOLLON Akademie  
Studienservice  
Universitätsallee 18  
28359 Bremen







© APOLLON Akademie  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck – auch auszugsweise – nicht gestattet.  
Fragen und Anregungen direkt zum Studienheft bitte an folgende Adresse:  
[autor@apollon-akademie.de](mailto:autor@apollon-akademie.de)  
Wir stellen dann für Sie den Kontakt zur Autorin/zum Autor her.