Akademie für Sport und Gesundheit Dr. Bergmann GmbH · Fritz-Reichle-Ring 16/1 · 78315 Radolfzell
Telefon 07732 987 92 0 · info@akademie-sport-gesundheit.de · https://www.akademie-sport-gesundheit.de

# Vorvertragliche Informationen

Progressive Muskelentspannung Online

## 01 Was Sie erhalten

**Lehrgangsziel**

Ziel des Lehrganges ist es, den Teilnehmer des Lehrganges zu einer erfolgreichen und zielorientierten Arbeit im Handlungsbereich Progressive Muskelentspannung zu befähigen.
Der Lehrgang schließt mit einer institutsinternen Prüfung ab. Einzelheiten über die Prüfung sind in der Prüfungsordnung der Akademie für Sport und Gesundheit Dr. Bergmann GmbH geregelt. Mit erfolgreichem Abschluss der Prüfung erlangt der Teilnehmer ein Zertifikat.

**Inhalte**

- 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

**Umfang**

126 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

**Lehrmaterial**

Alle Lehrmaterialien werden vom Veranstalter ausschließlich digital zur Verfügung gestellt. Die Lehrmaterialien bestehen aus einem Lehrbrief und 19 Lehrvideos. Mit Vertragsschluss schalten wir Kapitel 1 in Ihrem Online-Campus frei. Damit erhalten Sie das erste Fernlehrmaterial. Jedes weitere Kapitel wird nach bestandenem Kapiteltest freigeschaltet. Fragen zum Lehrstoff beantworten unsere Mitarbeiter per E-Mail innerhalb von 2 Werktagen.

**Begleitunterricht**

Es findet kein begleitender Präsenz- oder Live-Unterricht statt; der Lehrgang erfolgt vollständig online.

**Betreuung**

Fragen zum Lehrstoff beantworten unsere Mitarbeiter per E-Mail innerhalb von 2 Werktagen.

**Lernerfolgskontrolle und Prüfung**

Jedes Kapitel schließt mit einem Multiple-Choice-Test ab; nach bestandenem Test wird das nächste Kapitel freigeschaltet.

Abschlussprüfung: Multiple Choice-Test. Einzelheiten regelt unsere Prüfungsordnung (https://www.akademie-sport-gesundheit.de/files/media/asg/unterlagen/pdf-dateien/Pruefungsordnung.pdf).

**Abschluss**

Nach erfolgreichem Abschluss aller Kapitel und Tests erhalten Sie Ihre digitale und gedruckte Lizenz für die Ausbildung Progressive Muskelentspannung Online der Akademie für Sport und Gesundheit in deutscher und englischer Fassung. Qualifikationsniveau 2 nach dem Qualifikationsrahmen der Akademie für Sport und Gesundheit. Die Lizenz ist unbegrenzt gültig. Wir stellen die Lizenz bereit, sobald die Lehrgangsgebühr vollständig bei uns eingegangen ist, frühestens jedoch 14 Tage nach Vertragsschluss.

**Zulassung**

Zugelassen von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) unter Nr. 7612926.

## 02 Was Sie mitbringen

Als Teilnahmevoraussetzungen gelten ein Mindestalter von 18 Jahren, ein Zugang zu schnellem Internet und gute Kenntnisse der deutschen Sprache (mind. B2-Niveau).

## 03 Was es kostet

**Gesamtpreis**

499,00 €, USt-befreit gem. § 4 Nr. 21 UStG

Einschließlich Lehrmaterial, Betreuung, Kapiteltests und Lizenz.

**Weitere Kosten**

Wiederholungen der Kapitel- und Abschlusstests sind während der Lehrgangsdauer kostenfrei. Die Kosten für Ihren Internetzugang und Ihr Endgerät tragen Sie selbst.

**Zahlung**

Bei den Zahlungsarten PayPal, Debit- oder Kreditkarte oder SEPA-Lastschrift ist die Lehrgangsgebühr direkt nach Vertragsschluss sofort zur Zahlung fällig, bei Überweisung binnen 10 Tagen ab Rechnungsdatum.

**Gültigkeit des Angebots**

Dieses Angebot gilt für Buchungen bis 05.11.2026, 23:59 Uhr.

## 04 Beginn und Laufzeit

Der Lehrgang kann jederzeit begonnen werden. Sie erhalten Zugang für 3 Monate ab Vertragsschluss; danach endet der Vertrag, ohne dass Sie kündigen müssen. Ihr Kündigungsrecht nach § 5 FernUSG regelt unser Fernunterrichtsvertrag.

## 05 Widerruf und Wertersatz

**Widerrufsbelehrung**

**Widerrufsrecht**

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.
Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag, an dem Sie das erste Fernlehrmaterial in Besitz genommen haben.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns

> Akademie für Sport und Gesundheit Dr. Bergmann GmbH
> Fritz-Reichle-Ring 16/1
> 78315 Radolfzell
> Tel.: 07732 987 92 0
> E-Mail: info@akademie-sport-gesundheit.de

mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief oder eine E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können Ihr Widerrufsrecht auch online unter https://www.akademie-sport-gesundheit.de/widerruf.html ausüben. Wenn Sie diese Online-Funktion nutzen, übermitteln wir Ihnen auf einem dauerhaften Datenträger (z. B. durch eine E-Mail) unverzüglich eine Eingangsbestätigung mit Informationen zum Inhalt der Widerrufserklärung sowie dem Datum und der Uhrzeit ihres Eingangs. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

**Folgen des Widerrufs**

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.
Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

**Ende der Widerrufsbelehrung**

**Muster-Widerrufsformular**

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.
An Akademie für Sport und Gesundheit Dr. Bergmann GmbH, Fritz-Reichle-Ring 16/1, 78315 Radolfzell oder per E-Mail: info@akademie-sport-gesundheit.de

- Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über die Erbringung der folgenden Dienstleistung (*)
- Bestellt am (*)/erhalten am (*)
- Name des/der Verbraucher(s)
- Anschrift des/der Verbraucher(s)

- Unterschrift des/der Verbraucher(s) (nur bei Mitteilung auf Papier)
- Datum

(*) Unzutreffendes streichen.

## 06 Weitere Bedingungen

- **AGB:** Ergänzend gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (https://www.akademie-sport-gesundheit.de/files/media/asg/buchungssystem/rechnungsdaten/Agb.pdf).
- **Prüfungsordnung:** Für Prüfungen gilt unsere Prüfungsordnung (https://www.akademie-sport-gesundheit.de/files/media/asg/unterlagen/pdf-dateien/Pruefungsordnung.pdf).
- **Beschwerden:** Beschwerden richten Sie bitte an info@akademie-sport-gesundheit.de.

Stand: 05.11.2026