

# INHALT und Ablauf



## Fitness- und Gesundheitstrainer A-Lizenz

### Regelstudienzeit: 454 UE

Unterrichtsdauer: 96 UE entspricht 12 Tagen (64 UE online und 32 UE Praxis)  
Selbstpraktikum: 70 UE in einem Studios oder in Ihrer Umgebung  
Selbststudium: 288 UE  
1UE = 45 min.

**Abschlussprüfung:** Theorie – Prüfungsgespräch, Praxis – Trainingsstunde halten, Leistungsüberprüfung 2400m laufen, Bankdrücken, Kniebeugen, Klimmzug (je nach Alter und Geschlecht unterschiedlich)

### Ablauf:

1. Onlineunterricht vor Kursstart – Ausarbeiten der Onlinebereiche auf der Homepage Zugang wird per E-Mail zugeschickt
2. Präsenzeinheiten – Termine laut Aufnahmebestätigung/Rechnung (Skripten werden am Kurswochenende ausgegeben)
3. Praktikum - ab dem Modul Trainingslehre (Übersicht online siehe Modul EXAMEN und Praktikum)
4. Abschlussprüfung – Theorie und Praxis an einem Tag mitzunehmen sind Skripten und Praktikumsnachweise, sowie Trainingsbekleidung

Vor jeden Kurstagen wird eine Erinnerung per Mail ausgeschickt mit genaueren Informationen!

### Inhalt:

#### Grundlagen der Physik online

Newton'sche Axiome, Trägheit, Kraft, Kraftfluss, Beschleunigung, Hebelgesetz, Drehmoment, Energie, Impuls

#### Anatomie online

Körperachsen, Muskelaufbau, Knochenaufbau, wichtigste Muskeln des Bewegungsapparates, Körperbautypen, Gelenksarten, Sehnen, Bänder, Knorpel, Bandscheiben

#### Grundlagen der Ernährung online

Energietstoffwechsel, Nahrungsinhaltsstoffe (Kohlenhydrate, Proteine, Fett, Vitamine, Mineralstoffe), Verdauung (von Kohlenhydrate, Proteine, Fett), Säure Base Haushalt,

#### Ernährungsabhängige Krankheiten Physiologie online

Muskelphysiologie, Knochenphysiologie, Sportphysiologie, Energietstoffwechsel

#### Bewegungslehre online/Praxis

Aspekte der Bewegungsanalyse, Phasenstruktur, Qualitätsmerkmale von Bewegungen, Biomechanik, Ebenen sportlichen Handelns, motorisches Lernen

#### Trainingslehre online

Stresstheorie, Belastungskomponenten, Trainingsmethoden, Ausdauer, Kraft, Bewegung,

Dehnung, Koordination, Trainingsprinzipien, Schulungsmethoden

**Funktionelle Anatomie online/Praxis**

Fehlhaltungen, Dysbalancen, Bewegungswinkel der Gelenke, Bewegungsabläufe, Zwangslagen

**Übungslehre-Gerätelehre Praxis**

Ganzkörperübungen, Teilkörperübungen, Langhantelübungen, Kurzhantelübungen, Beurteilen und anwenden von Maschinentraining

**Eigenkörperübungen Praxis**

Training und Leistungssteigerungsmöglichkeiten ohne Hilfsmittel, Sportkonzepterstellung ohne Hilfsmittel, Outdoortraining

**Fitness- und Sportkonzepterstellung online/Praxis**

Krafttrainingsprinzipien anwenden, Ausdauertrainingsprinzipien Anwenden, Konstitutionstypabhängige Trainingsplanerstellung,

**sportwissenschaftliche Messmethoden online/Praxis**

Karvonen, Cooper Test (12min), Hf max Test, PWC 130 / 150 / 170, Conconi Test, Übersicht

Stufentest mit Laktatmessung, Übersicht Spiroergometrie, EKG Messung, Blutdruckmessung

**Vertiefung Anatomie online**

Aufbau der Zelle, Collagen, Bindegewebe, Faszien, das Nervensystem, RNA, DNA, Blutkreislauf und Kapillare, Lymphatisches System, Aufbau und Funktion des Herz

**Training in Muskelschlingen**

Belastungsdynamik bei Eigenkörperübungen, Dehnen in Muskelschlingen, Fasziale Zusammenhänge

**Vertiefung Rückenkrankheiten**

Morbus Scheuermann, Gleitwirbel, Skoliose, Blockierung, Morbus Bechterew, Prolaps

**Rückentraining**

Anwendungsmöglichkeiten bei Skoliose, Hohlrücken, Rundrücken, Prolaps, Personal Training bei Erkrankungen und Beschwerden im Rückenbereich

**Propriozeption**

Anwendung, Übungsaufbau, Koordination, Tiefenwahrnehmung, Sensomotorische Kopplungen, Training mit älteren Personen

**Fasziales Training**

Dynamische und Statische Prinzipien, Fasziales Rollen, Dehnung, Prävention im Krafttraining