

# INHALT und Ablauf



Health Academy  
Deutschland

## Ganzheitliche/r Bewegungs- und Ernährungsberater A-Lizenz (Holistic Sport- und Ernährungsberater)

### Regelstudienzeit: 668 UE

Unterrichtsdauer: 144 UE entspricht 18 Tagen (96 UE online und 48 UE Praxis)  
Selbstpraktikum: 140 UE in einem Studios oder in Ihrer Umgebung  
Selbststudium: 384 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

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

#### Anatomie

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

#### Grundlagen der Ernährung

Energiestoffwechsel, Nahrungsinhaltsstoffe (Kohlenhydrate, Proteine, Fett, Vitamine, Mineralstoffe), Verdauung (von Kohlenhydrate, Proteine, Fett), Säure Base Haushalt, Ernährungsabhängige Krankheiten

#### Physiologie

Muskelphysiologie, Knochenphysiologie, Sportphysiologie, Energiestoffwechsel

#### Bewegungslehre

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

#### Trainingslehre

Stresstheorie, Belastungskomponenten, Trainingsmethoden, Ausdauer, Kraft, Bewegung, Dehnung, Koordination, Trainingsprinzipien, Schulungsmethoden

### **Funktionelle Anatomie**

Fehlhaltungen, Dysbalancen, Bewegungswinkel der Gelenke, Bewegungsabläufe, Zwangslagen

### **Übungslehre-Gerätelehre**

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

### **Personaltraining**

Hands on, Acting, Spoting, Motivation, Umgang mit Kunden, Gesprächsführung, Lehrauftritt, Einweisungen

### **Dehnungsmethoden**

aktive und passive sowie statisches und dynamische Dehnungsmethoden

### **Eigenkörperübungen**

Training und Leistungssteigerungsmöglichkeiten ohne Hilfsmittel, Sportkonzepterstellung ohne Hilfsmittel, Outdoortraining

### **Rückentraining**

Anwendungsmöglichkeiten bei Skoliose, Hohlrücken, Rundrücken, Bandscheibenvorfall

### **Propriozeption**

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

### **Fasziales Training**

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

### **Funktionelles Krafttraining**

Reißen, Umsetzen-Stoßen, Kettlebell Basistechniken, TRX Basistechniken

### **Training in Muskelschlingen**

Belastungsdynamik bei Eigenkörperübungen, Dehnen in Muskelschlingen, Fasziale Zusammenhänge

### **Fitness- und Sportkonzepterstellung**

Krafttrainingsprinzipien anwenden, Ausdauertrainingsprinzipien Anwenden, Konstitutionstypabhängige Trainingsplanerstellung,

### **sportwissenschaftliche Messmethoden**

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

mit Laktatmessung, Übersicht Spiroergometrie, EKG Messung, Blutdruckmessung

### **Muskelfunktionstests**

Muskelfunktionstests auf Abschwächung und Verkürzung und Retests, Voraussetzungen von Testverfahren und Befundung

### **Sportverletzungen- Arzneimittel im Sport**

Tennisellbogen, Muskelfaserrisse, Impingementsyndrom, Ermüdungsfrakturen (Bone Bruise), Achillessehnenprobleme, Patellaspitzensyndrom, Tractus Syndrom (Läuferknie), Kompartmentsyndrom, Hypertonie, Diabetes, Herzinsuffizienz, Belastungsasthma, Antibiotika, Betablocker, Statine, Schmerzmittel (NSAR), Blutgerinnungshemmer

### **Nahrungsergänzungsmittel und Sporternährung**

Kohlenhydrate im Sport, Proteine im Sport, Nahrungsergänzungsmittel, Aktuelle Diäten und Gewichtsmanagement, Dehydrierung und Rehydrierung, Trainingsernährung, Carboloading Supplementierung im Sport, richtige Nutzung in der Vorbereitungsphase und Wettkampfphase von Sportarten am Beispiel, Ausdauersportarten, Kraftsportarten, Kampfsportarten, jeweils Ernährungskonzepte erstellen

### **Vertiefung Anatomie**

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

### **Prävention von Ernährungskrankheiten**

Adipositas, Diabetes mellitus mit unterschiedlichen Arten, Arteriosklerose, Fettstoffwechselstörungen (z.B.: Hypercholesterinämie), Hypertonie, Metabolisches Syndrom, Hyperurikämie, Prävention aller genannten Erkrankungen

## **Grundlagen des Ernährungstrainings**

Ernährungsunterstützung für den Alltag, Erweiterte Grundlagen der Ernährung, Ernährungstrainingskonzepte erstellen und vermitteln

## **Grundlage Kochen**

Richtiges Zubereiten von Speisen, Richtiges Einkaufen, Abnehmen, Diätmythen aufdecken und verstehen am Beispiel, Metabolic, Atkins, Paleo, Suppendiäten etc.

## **Biologische und Regionale Bedeutung von Nahrungsmittel**

Was ist Bio, Bezug von Nahrungsmittel aus der Region, Kennzeichen biologischen Anbaus oder Produkten, Nahrungsmittel Besorgung Regional bzw. im Supermarkt praktisch

## **Beratungsgespräche führen**

Tipps und Tricks angepasst dem Klienten vermitteln, Anamnesen erstellen und interpretieren, Ablauf eines Beratungsgespräches Verkauf, Hilfsmittel wie wiegen, Messen, bzw. BIA Messungen durchführen

## **Ernährungsformen**

Low Carb, Ketogene Diät und Paleo, Vegetarismus, Vollwerternährung, Planetary Health Diet, die 10 Regeln der DGE, Fasten

## **Holistische Sichtweise der Ernährung**

Hormesis: Das Prinzip der Widerstandkraft, Epigenetik, Autophagie, Metamodelle, Filmmedizin: Der Weg zur Krankheit, Text Kontext: Zusammenhänge sehen, Darmgesundheit, die Rolle des Darms, der Vagus Nerv: Wechselspiel Darm und Gehirn