

INHALT und Ablauf



Health Academy
Deutschland

Master Medical Personal Trainer A-Lizenz

Regelstudienzeit: 1956 UE

Unterrichtsdauer: 272 UE entspricht 34 Tagen (176 UE online und 96 UE Praxis)

Selbstpraktikum: 580 UE in einem Studios oder in Ihrer Umgebung

Selbststudium: 1104 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 ausgesickt mit genaueren Informationen!

Inhalt:

Grundlagen der Physik

Grundlagen der Physik

Newtonsche 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

Muskelfysiologie, 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

www.personaltrainerakademie.de

Fehlhaltungen, Dysbalancen, Bewegungswinkel der Gelenke, Bewegungsabläufe, Zwangslagen

Übungslehre-Gerätelehre

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

Personaltraining

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

Funktionelles Krafttraining

Reißen, Umsetzen-Stoßen, Kettlebell Basistechniken, TRX Basistechniken

Training in Muskelschlingen

Belastungsdynamik bei Eigenkörperübungen, Dehnen in Muskelschlingen, Fasziale Zusammenhänge

Dehnungsmethoden

aktive und passive sowie statisches und dynamische Dehnungsmethoden

Eigenkörperübungen

Training und Leistungssteigerungsmöglichkeiten ohne Hilfsmittel, Sportkonzepterstellung ohne Hilfsmittel, Outdoortraining

Fitness- und Sportkonzepterstellung

Krafttrainingsprinzipien anwenden, Ausdauertrainingsprinzipien Anwenden, Konstitutionstypabhängige Trainingsplanerstellung

sportwissenschaftliche Testmethoden

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

Reha Training

Weiterführung einer Physiotherapie, Entzündungsphasen nach Verletzungen, Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten

Vertiefung Anatomie

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

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

Weiterführung nach einer Physiotherapie

Stufen der Wundheilung, Einführung in die Physikalische Medizin, Pathologie

Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten

Ablauf einer Physiotherapie und Phasengliederung, Koordinierung mit Arzt und Therapeut

Lesen und interpretieren von Diagnosen unter Zuhilfenahme von Literatur

Interpretation von Fachausdrücken bei Rupturen, Luxationen, Frakturen, Contusio, Distension und die Anatomische Topographie

Personaltraining bei Personen mit Einschränkungen und/oder Verletzungen

Hands on, Acting, Spotting, Motivation, Umgang mit Kunden, Gesprächsführung, Lehrauftritt, Einweisungen, Besonderheiten bei Verletzungen

Vertiefung Rückenkrankheiten

Morbus Scheuermann, Gleitwirbel, Skoliose, Blockierung, Morbus Bechterew

Funktionelles 3D Training im Disability-Bereich

Bewegungsebenen (sagittal/frontal/transversal)

Natürliche Bewegungswurzeln – Ground Based Training (rolling/creeping/crawling)

Videoanalyse-Handicap

(Unterschiedliche Zielgruppen) Trisomie 21, Cerebralschädigung, Oligophrenie, Retardierung, Spastik, Rollstuhlfahrer

Vergleich Leistungssport

Trainingsmethoden (Agilität, Bands, Stick, Board, Cable usw.)

Personal Coaching: Positionierung – Ansprache – Motivation

Funktionelles Mobilisieren

(Aufwärmprogramm) - Mobility Skills Bodennahe Trainingsform (Rollen, Kriechen, Krabbeln, Tierflussbewegungen)

Gruppentraining

Bewegungsanalysen – Screening Methoden, Bewegungsmatrix – Patmat

Nahrungsergänzungsmittel und Sporternährung

Kohlenhydrate im Sport, Proteine im Sport, Nahrungsergänzungsmittel, Aktuelle Diäten und Gewichtsmanagement, Dehydrierung und Rehydrierung, Trainingsernährung, Carboloadung

Supplementierung im Sport, richtige Nutzung in der Vorbereitungsphase und Wettkampfphase von Sportarten am Beispiel, Ausdauersportarten, Kraftsportarten, Kampfsportarten, jeweils Ernährungskonzepte erstellen

Prävention von Ernährungskrankheiten

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

Grundlagen der 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 Nahrungsmitteln

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

Beratungsgespräche führen

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

Techniken zur Feststellung von Einschränkungen und Training

Detonisierungstechniken, Dehnmethoden, Kräftigungsmethoden, Konzepterstellung

Physiologische Auswirkungen des Alterns

Muskelphysiologie, Knochenphysiologie, Histologie, Degeneration des menschlichen Körpers

altersgemäße sportliche Leistungsfähigkeit

allgemeine Kondition, Psychische und Physische Komponenten, Stresstheorie: Superkompensation, Funktionelle Anpassung, Belastungskomponenten: Reizarten, Dauer, Umfang, Häufigkeit, Intensität, Dichte.

Pathologie und Arzneimittel

Athrose, Osteoporose, Kardiovaskuläre Erkrankungen, Muskelfaserrisse, Impingementsyndrom, im speziellen Hypertonie, Diabetes, Herzinsuffizienz, Belastungsasthma, Antibiotika, Betablocker, Statine, Schmerzmittel (NSAR), Blutgerinnungshemmer

Altersanpassung und Trainingslehre

Qualitätsgesetz, Reizschwelligengesetz, Homöostase & Superkompensation, Verlauf der Leistungsentwicklung, Anpassungsfähigkeit, Trainierbarkeit & Leistungsfähigkeit, Belastungsnormative auf den menschlichen Organismus je Alter, Leistungsbereiche: Fitnesport,

Leistungssport

Training mit Körperlichen Einschränkungen

Angina Pectoris, Herzinsuffizienz, Herzinfarkt, Hirnschlag, Ischialgie, Morbus Scheuermann, Morbus Bechterew, Rotationsskoliose, Spinalkanalstenose

Prävention

Propriozeption, Koordinative Fähigkeiten, Grundsätze der Übungsgestaltung, Sensomotoriktraining, Intensität und Spannung der Übungsauswahl Fallschule, Somatische Übungen

Planung von Seniorentainingseinheiten

Stundenplanung als Trainer selbstständig am Beispiel Ganzkörpertraining

Entspannungstraining

Sozioökonomische Hintergründe zur besseren Arbeitsplatzgestaltung, Stress im Alltag, Resilienz und Entspannung sowie Übungen zur besseren Belastbarkeit am Arbeitsplatz, Zyklus von Belastungs- und Erholungsphasen, Burnout Prävention

Betriebswirtschaft

Wirtschaftlichkeitsberechnung, Krankenkassen, Planung und Umsetzung der Trainings in der Arbeitszeit, Kalkulationen, Preisgestaltung, Statistiken Ausfall von Arbeitskräften

Sport im Alltag und Ergonomie am Arbeitsplatz

Gruppentrainingsgestaltung, Einzelübungen, Sportkonzepterstellung, Ernährung im Arbeitsalltag(Empfehlungen, Leistungsfähigkeit bei körperlichanspruchsvollen Tätigkeiten.

Altersgemäße Trainierbarkeit

Grundmotorische Fähigkeiten, Altersgemäßheit, Aufbaustraining, Anschlussstraining, Tanztechnik

Propriozeption

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

Motopädagogik

Trainingsgestaltung, Aufwärmen, Abwärmen, Übungsgestaltung, Altersgemäßheit der Übungen, Eigenkörperübungen

Grundmotorische Fähigkeiten

Charakterisierung und Beispiele für Ganzkörperübungen, Teilkörperübungen, freie Übungen, Grundübungen

altersgemäße sportliche Leistungsfähigkeit

allgemeine Kondition, Psychische und Physische Komponenten, Stresstheorie: Superkompensation, Funktionelle Anpassung, Belastungskomponenten: Reizarten, Dauer, Umfang, Häufigkeit, Intensität, Dichte.

Wirkung von Ausdauer und Krafttraining

Belastungsnormative auf den menschlichen Organismus je Alter, Leistungsbereiche: Fitnesssport, Leistungssport

Bewegungsspiele

Der blinde Weg, Luftibus, Klatschen und Stampfen, Rollmops, Wandprellen, der schmale Pfad

tänzerische Bewegungsspiele

Aufwärmspiele, methodische Aufbau und Erlernen von Spielen, Choreographie Beispiel Alter 5-8 Jährige

Planung

Stundenplanung als Trainer selbstständig am Beispiel Circuit - Training

Eigenkörperübungen und Tierübungen

Verbesserung der allgemeinen körperlichen Kraft/Ausdauer/Beweglichkeit am Beispiel selbstständig durch die Trainer