

# INHALT und Ablauf



Health Academy  
**Deutschland**

## Medical Personal Trainer A-Lizenz

### **Regelstudienzeit: 680 UE**

Unterrichtsdauer: 144 UE entspricht 18 Tagen (80 UE online und 64 UE Praxis)

Selbstpraktikum: 120 UE in einem Studios oder in Ihrer Umgebung

Selbststudium: 416 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**

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**

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, 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