

# INHALT und Ablauf

## Personal Trainer A-Lizenz



Health Academy  
**Deutschland**

### **Regelstudienzeit: 584 UE**

Unterrichtsdauer: 112 UE entspricht 14 Tagen (64 UE online und 112 UE Praxis)

Selbstpraktikum: 120 UE in einem Studios oder in Ihrer Umgebung

Selbststudium: 352 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 online**

Newtonsche 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**

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

#### **Ernährungsabhängige Krankheiten Physiologie online**

Muskelfysiologie, Knochenphysiologie, Sportphysiologie, Energiestoffwechsel

#### **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

**Personal Training online/Praxis**

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

**Training in Muskelschlingen Praxis**

Belastungsdynamik bei Eigenkörperübungen, Dehnen in Muskelschlingen, Fasziale Zusammenhänge

**Eigenkörperübungen Praxis**

Training und Leistungssteigerungsmöglichkeiten ohne Hilfsmittel, Sportkonzepterstellung ohne Hilfsmittel, Outdoortraining

**Fitness- und Sportkonzepterstellung 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

**Nahrungsergänzungsmittel und Sporternährung online/Praxis**

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

**Sportverletzungen- Arzneimittel im Sport online**

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

**Vertiefung Anatomie online**

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

**Rückentraining online/Praxis**

Anwendungsmöglichkeiten bei Skoliose, Hohlrücken, Rundrücken, Bandscheibenvorfall

**Propriozeption Praxis**

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

**Fasziales Training Praxis**

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

**Schlingentraining am Beispiel TRX Praxis**

Anwendungen im Personaltraining, Techniktraining, Anwendung im Umfeld, Übungen