

# INHALT und Ablauf



Health Academy  
Deutschland

## Senioren- und Präventionstrainer A-Lizenz

**Regelstudienzeit: 586 UE**

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

Selbstpraktikum: 100 UE in einem Studios oder in Ihrer Umgebung

Selbststudium: 342 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**

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

#### **Physiologie online**

Muskelphysiologie, Knochenphysiologie, Sportphysiologie, Energiestoffwechsel

#### **Bewegungslehre online/Praxis**

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

#### **Trainingslehre online/Praxis**

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

#### **Funktionelle Anatomie Praxis**

Fehlhaltungen, Dysbalancen, Bewegungswinkel der Gelenke, Bewegungsabläufe, Zwangslagen

## **Übungslehre-Gerätelehre Praxis**

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

## **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

## **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,

## **Vertiefung Anatomie online**

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

## **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

## **Reha Training online/Praxis**

Entzündungsphasen nach Verletzungen, Trainingsmethoden in der Reha, Stabilisierung von Gelenken

## **Rückentraining online/Praxis**

Anwendungsmöglichkeiten bei Skoliose, Hohlrücken, Rundrücken, Bandscheibenvorfall

## **Propriozeption online/Praxis**

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

## **Fasziales Training online/Praxis**

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

## **Weiterführung nach einer Physiotherapie online**

Stufen der Wundheilung, Einführung in die Physikalische Medizin, Pathologie

## **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

## **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, Reizschwellengesetzt, Homöostase & Superkompensation, Verlauf der Leistungsentwicklung, Anpassungsfähigkeit, Trainierbarkeit & Leistungsfähigkeit, Belastungsnormative auf den menschlichen Organismus je Alter, Leistungsbereiche: Fitnesssport, 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**

Stundenplanung als Trainer selbstständig am Beispiel Ganzkörpertraining