

FITNESSFACHWIRT (IHK)

Dein **WELCOME** Paket

Check-In & Einführung in deinen Lehrgang, erste Schritte in deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie du dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie du mit „Zeiffressern“ umgehst

TEIL 1: WIRTSCHAFTSBEZOGENE QUALIFIKATIONEN

VOLKS- UND BETRIEBSWIRTSCHAFT

Volkswirtschaftslehre

Grundbegriffe der VWL, Konjunktur- und Wirtschaftspolitik, Markt und Preis, Grundlagen der Mikroökonomie

Betriebswirtschaftslehre

Grundbegriffe, Betriebliche Funktionen und deren Zusammenwirken

Existenzgründung

Gründungsphasen, Modelle, Finanzierung und Förderung, Auswahl der Unternehmensrechtsform

RECHNUNGSWESEN

Rechnungswesen I

Grundlegende Aspekte des Rechnungswesens, Finanzbuchhaltung, GuV

Rechnungswesen II

Kosten- und Leistungsrechnung, Controlling, Finanzierung

RECHT UND STEUERN

Recht

Grundlagen des BGB und HGB, Gesellschaftsrecht, Wettbewerbsrecht, Arbeitsrecht, Zivilprozessrecht

Steuern

Steuerrechtliche Bestimmungen, Begriffe, Systematik, Steuerarten (EkSt., KschSt., USt., etc.)

PERSONALMANAGEMENT UND UNTERNEHMENSFÜHRUNG

Unternehmensführung

Instrumente zur Unternehmensplanung und -analyse, Betriebsorganisation, Aufbau-/Ablauforganisation

Personalmanagement

Arbeitsrecht, Grundlagen Personalführung

TEIL 2: HANDLUNGSSPEZIFISCHE QUALIFIKATIONEN

FITNESSTRAINER B-LIZENZ

Anatomie

Aufbau und Funktion der Zelle, Grundlagen der Gewebelehre, passiver und aktiver Bewegungsapparat, innere Organe, Nervensystem

Physiologie

Energiestoffwechsel, muskuläre Energiebereitstellung, Herz-Kreislauf-System, Grundlagen der Neurophysiologie und Muskelphysiologie

Trainings- und Bewegungslehre

Trainingslehre: der Leistungsbegriff im Sport, Bestimmung der Trainingsziele, körperliche Anpassungsprozesse

Bewegungslehre: Begriffe und Einführung der Biomechanik, die motorischen Fähigkeiten, Diagnostik

Gerätehandling und Gerätekunde, kundenspezifische Trainingsplanung und -steuerung, Anamnese

FUNCTIONAL FITNESSTRAINER A-LIZENZ

Das Functional Training: Grundlagen für die erfolgreiche Planung und Umsetzung

Diagnoseverfahren, Trainingsmethodische Grundlagen, Verletzungsprophylaxe, Übungsauswahl & Trainingstools

Faszientraining und Mobility

Myofasziale Linien, Screening Verfahren, 4 Stufenmodell, fundamentale Bewegungsmuster, Trainingsstrategien

Functional Training – die Praxis

Basics, Trainingsmethoden, Periodisierung, Trainingstools

GROUP FITNESSTRAINER B-LIZENZ STEP & AEROBIC

Step & Aerobic in der Praxis

Basisschritte und Bewegungstechniken, Stundenaufbau, Cueing, Motivation & Coaching

Toning & Functional Training als Gruppenkonzepte

Planen und Unterrichten von Gruppenkursen, Kräftigungs- und Dehnungsübungen, Klein- und Hilfsmittel

MEDIZINISCHER FITNESS-TRAINER A-LIZENZ

Grundlagen des Medizinischen Fitnesstrainings

Prävention: sportliche Bewegung und Prävention, Zielgruppen, Krankheitsbilder, ZPP

Rehabilitation: Therapie, Anpassung an Immobilisation, Besonderheiten Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstraining, Gangschule, Training in Wundheilungsphasen, Krankheitsbilder

Ausgewählte Krankheitsbilder: Ursache, Diagnostik & Therapie

Umgang mit Risikogruppen, häufige Krankheitsbilder

Planung und Umsetzung von medizinischen Trainingseinheiten

Kurskonzeption und Stundenaufbau, Nachbehandlungs- und Belastungsschemata

PÄDAGOGIK UND DIDAKTIK

Definition und Ziele, Lernphasenmodell, motorisches Lernen, Berliner Modell, Rahmenbedingungen des Lernens

FITNESSMANAGEMENT

Marketing im Fitnessmarkt

Dienstleistungssektor, Analysen, Leitbild, Mission, Ziele, Marktforschung, Marketing-Mix

Qualitätsmanagement

Prozesse, Instrumente, Modelle

Lagerhaltung und Beschaffung

Ziele, Management, Lagersysteme

SERVICE- UND SALES-MANAGEMENT

Kundenbindung, Kommunikation, Beratungs- und Verkaufsgespräche, Einwandvorbehandlung, Beschwerdemanagement

SPORTERNÄHRUNG

Nährstoffe, Nahrungsaufnahme, Verdauung, Stoffwechsel, zielgruppenspezifische Ernährung, Ernährungsberatung

MITARBEITERFÜHRUNG

Personalmanagement

Mitarbeitergespräche, Konfliktmanagement, Mitarbeiterförderung, Ausbildung

Führung und Zusammenarbeit

Vorbereitung und Durchführung von Projektgruppen, Präsentationstechniken

ZUSATZ-ZERTIFIKATE INKLUSIVE:

- ✓ Fitnesstrainer B-Lizenz
- ✓ Group Fitnesstrainer B-Lizenz Step & Aerobic
- ✓ Functional Fitnesstrainer A-Lizenz
- ✓ Medizinischer Fitnesstrainer A-Lizenz
- ✓ Zertifikat Sporternährung
- ✓ Zertifikat Service- und Salesmanagement

DER ZEITLICHE LEHRGANGSABLAUF

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Fallstudie (FS)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)		Präsenzphase (PP)
Dein WELCOME Paket der Deutschen Sportakademie				WEB: Check-In-Webinar	WBT: Zeit- und Selbstmanagement	
1	SB 1: Volkswirtschaftslehre		FS 1: Volks- und Betriebswirtschaft		WBT 1: Einstieg in die IHK-Weiterbildung	
2	SB 2: Betriebswirtschaftslehre SB 3: Existenzgründung	OT 1: Volks- und Betriebswirtschaft				
3	SB 4: Rechnungswesen I		FS 2: Rechnungswesen	WEB 1: VWL/BWL – Vertiefung und Fallaufgaben		
4	SB 5: Rechnungswesen II	OT 2: Rechnungswesen		WEB 2: Rechnungswesen I – Vertiefung und Fallaufgaben		
5	SB 6: Recht		FS 3: Recht und Steuern	WEB 3: Rechnungswesen II – Vertiefung und Fallaufgaben		PP 1: Unternehmensplanspiel <i>2 Tage</i>
6	SB 7: Steuern	OT 3: Recht und Steuern		WEB 4: Betriebliche Steuern		PP 2: IHK-Prüfungstraining Rechnungswesen & VWL/BWL <i>1 Tag</i>
7	SB 8: Unternehmensführung SB 9: Personalmanagement		FS 4: Unternehmensführung			PP 3: IHK-Prüfungstraining Recht und Steuern <i>2 Tage</i>
8		OT 4: Unternehmensführung & Personalmanagement		WEB 5: Unternehmensführung und Personal – Vertiefung und Fallaufgaben WEB 6: Perfekt vorbereitet in die WBQ-Prüfung – Tipps & Tricks		PP 4: IHK-Prüfungstraining Unternehmensführung <i>1 Tag</i>
9	SB 10: Anatomie SB 11: Physiologie	OT 5: Anatomie und Physiologie		WEB 7: Der Sport- und Fitnessmarkt: Berufsbilder der Branche	WBT 2: Die Sport- und Fitnessbranche: Gesamtsituation und Arbeitsmarkt WBT 3: Funktionelle Anatomie WBT 4: Physiologie des Menschen	PP 5: Fitnesstraining in der Praxis <i>2 Tage</i>
10	SB 12: Trainings- und Bewegungslehre	OT 6: Trainings- und Bewegungslehre	FS 5: Trainingsplanung	WEB 8: Trends im Fitnesstraining	WBT 5: Trainings- und Bewegungslehre in der Praxis	PP 6: Professionelle Trainingsplanung und Steuerung <i>2 Tage</i>
LIZENZPRÜFUNG FITNESSTRAINER B-LIZENZ: KLAUSUR & MÜNDLICH-PRAKTISCHE PRÜFUNG						
11	SB 13: Das Functional Training: Grundlagen für die erfolgreiche Planung und Umsetzung	OT 7: Functional Fitness			WBT 6: Myofascial Training	PP 7: Praxisworkshop Faszientraining und Mobility <i>2 Tage</i>
LIZENZPRÜFUNG FUNCTIONAL FITNESSTRAINER A-LIZENZ: KLAUSUR & MÜNDLICH-PRAKTISCHE PRÜFUNG						
12				WEB 9: Toning & Functional Training als Gruppenkonzepte WEB 10: Best Practice – Schrittmuster		PP 8: Praxisworkshop Functional Training <i>3 Tage</i> PP 9: Praxisworkshop Step & Aerobic <i>3 Tage</i>
LIZENZPRÜFUNG GROUP FITNESSTRAINER B-LIZENZ STEP & AEROBIC: VIDEO						
13	SB 14: Grundlagen des Medizinischen Fitnesstrainings	OT 8: Medizinisches Fitnesstraining		WEB 11: Ausgewählte Krankheitsbilder: Ursache, Diagnostik & Therapie		PP 10: Training bei Verletzungen und Erkrankungen <i>2 Tage</i>
14				WEB 12: § 20 SGB V – Tipps & Tricks WEB 13: Präventionskonzepte – Best Practice		PP 11: Beratungs- und Servicemanagement <i>2 Tage</i>
LIZENZPRÜFUNG MEDIZINISCHER FITNESSTRAINER A-LIZENZ: KLAUSUR & MÜNDLICH-PRAKTISCHE PRÜFUNG						
14	SB 15: Dienstleistungsmarketing im Fitness	OT 9: Fitnessmarketing		WEB 14: Pädagogik & Didaktik: Planung, Durchführung und Kontrolle von Angeboten		PP 12: IHK-Prüfungstraining HSQ-Prüfung <i>1 Tag</i>
15			FS 6: Fitnessmanagement	WEB 15: Qualitätsmanagement WEB 16: Lagerhaltung & Beschaffung		
16	SB 16: Ernährungswissenschaftliche Grundlagen	OT 10: Ernährungswissenschaftliche Grundlagen		WEB 17: Umgang mit Beschwerden		
17	SB 17: Ausbildung der Ausbilder (IHK) – Ausbildung planen und Auszubildende einstellen			WEB 18: Erfolgsfaktor Ernährung WEB 19: Sportspezifische Ernährungsstrategien	WBT 7: Ernährungsberatung im Sport- und Fitnesstraining	
18	SB 18: Ausbildung der Ausbilder (IHK) – Ausbildung durchführen und abschließen	OT 11: Ausbildung der Ausbilder		WEB 20: Personalmanagement WEB 21: Perfekt vorbereitet in die HSQ-Prüfung – Tipps & Tricks		

Die Präsenzphasen sind einzeln oder in Blöcken buchbar!

IHK-PRÜFUNG