

# Fitnesstrainer B-Lizenz

## Zeit- und Selbstmanagement

Bedeutung des Zeit- und Selbstmanagements, Umgang mit Zeitfressern, erfolgreiche Methoden des Zeit- und Selbstmanagements

## Einführung in die Weiterbildung und den Fitness- und Gesundheitsmarkt

### Berufsbilder der Branche

Der Trainer: Aufgaben, Karrieremöglichkeiten, ethische Aspekte der Trainer- und Instruktorentätigkeit, Rechte und Pflichten sowie Verhalten des Trainers

Der Kunde: Ziele, Motive

### Gesamtsituation und Arbeitsmarkt

Der Fitness- und Gesundheitsmarkt: Zahlen, Daten, Fakten, Bedeutung und Inhalt des Fitnessbegriffs, Angebote, Strukturen und Typen von Sport- und Fitnessanlagen

## Der Körper des Menschen – Grundlagen & Einführung

### Anatomie

Einführung in die Anatomie und die medizinischen Grundlagen, Aufbau und Funktion der Zelle, Anpassungsprozesse der Zelle durch das Training, Grundlagen der Gewebelehre, der passive und der aktive Bewegungsapparat, die inneren Organe, das Nervensystem

### Physiologie

Grundlagen zum Energiestoffwechsel, muskuläre Energiebereitstellung, Herz-Kreislauf-System, Herzphysiologie, die Atmung, Grundlagen der Neurophysiologie, Muskelphysiologie

## Allgemeine Trainings- & Bewegungslehre inkl. Einführung in die Praxis des Fitnesstrainings

### Trainings- und Bewegungslehre

Trainingslehre: Grundlagen und Einführung, der Leistungsbegriff im Sport, Bestimmung der Trainingsziele, Grundlagen der Trainingsplanung, Trainingssteuerung, körperliche Anpassungsprozesse

Bewegungslehre: Grundlagen, Begriffe und Einführung der Biomechanik, Koordination, die motorischen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit

### Fitnesstraining in der Praxis

Sport- und Fitnesstraining an Geräten: Gerätehandling und Gerätekunde; aktuelle Trends und Entwicklungen, Krafttraining mit Kleingeräten, Übungskataloge

### Professionelle Trainingsplanung und -steuerung

Professionelle und zielgruppenspezifische Trainingsplanung, erfolgreiche Trainingssteuerung, Anamnese und Eingangsinterview im Fitness- und Gesundheitstraining, Kontraindikation, Messverfahren

## Der zeitliche Lehrgangsablauf

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Projektstudie (PS)	Webbasiertes Training (WBT)	Webinar (WEB)	Präsenzphase (PP)
1				<b>WBT 1:</b> Die Sport- und Fitnessbranche: Gesamtsituation und Arbeitsmarkt	<b>WEB 1:</b> Zeit- und Selbstmanagement <b>WEB 2:</b> Der Sport- und Fitnessmarkt: Berufsbilder der Branche	
2	<b>SB 1:</b> Anatomie			<b>WBT 2:</b> Grundlagen der Anatomie		
3	<b>SB 2:</b> Physiologie	<b>OT 1:</b> Anatomie und Physiologie		<b>WBT 3:</b> Grundlagen der Physiologie		
4	<b>SB 3:</b> Trainings- und Bewegungslehre			<b>WBT 4:</b> Grundlagen der Trainings- und Bewegungslehre		<b>PP 1:</b> Fitnesstraining in der Praxis 2 Tage
5		<b>OT 2:</b> Trainings- und Bewegungslehre	<b>PS 1:</b> Trainingsplanung		<b>WEB 3:</b> Trends im Fitnesstraining	
6						<b>PP 2:</b> Professionelle Trainingsplanung und -steuerung 2 Tage
<b>Abschlussprüfung: Abschlussklausur &amp; Kurzlehrprobe</b>						