

Fitnesstrainer B-Lizenz

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 „Zeitfressern“ umgehst

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)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)		Präsenzphase (PP)
Dein WELCOME Paket der Deutschen Sportakademie				WEB: Check-In-Webinar	WBT: Zeit- und Selbstmanagement	
1				WEB 1: Der Sport- und Fitnessmarkt: Berufsbilder der Branche	WBT 1: Die Sport- und Fitnessbranche: Gesamtsituation und Arbeitsmarkt	PP 1: Fitnesstraining in der Praxis <i>2 Tage</i> PP 2: Professionelle Trainingsplanung und -steuerung <i>2 Tage</i>
2	SB 1: Anatomie				WBT 2: Grundlagen der Anatomie	
3	SB 2: Physiologie	OT 1: Anatomie und Physiologie			WBT 3: Grundlagen der Physiologie	
4	SB 3: Trainings- und Bewegungslehre				WBT 4: Grundlagen der Trainings- und Bewegungslehre	
5		OT 2: Trainings- und Bewegungslehre	PS 1: Trainingsplanung	WEB 2: Trends im Fitness-training		
6						

Abschlussprüfung: Abschlussklausur & Kurzlehrprobe