

Präventionstrainer A-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

Grundlagen und Besonderheiten des Präventionstrainings

Einführung in den Präventions- und Gesundheitssport

Begriffsbestimmungen, Ziele und Aufgaben, Trainings- und Bewegungslehre in der Prävention, Anamnese im Gesundheitssport, Besonderheiten verschiedener Trainingsformen im Gesundheitssport

Risikofaktoren und Krankheitsbilder

Gesundheitliche Risiken, Umgang mit Risikogruppen, Regeneration, häufige Krankheitsbilder
Psychologische Aspekte des Präventionstrainings, weitere ausgewählte internistische Risikofaktoren und Erkrankungen

Präventionstraining in der Praxis

Planung und Umsetzung von präventiven Trainingseinheiten

Kurskonzeption und Stundenaufbau (Ziele, Inhalte, Methoden), Trainieren der rumpfstabilisierenden Muskulatur: apparatives Training, Freihanteltraining, Seilzugtraining, funktionsgymnastisches Training
Entwicklung eines zielgruppenspezifischen Präventionsprogramms



Der zeitliche Lehrgangsablauf

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)	Präsenzphase (PP)
Dein WELCOME Paket der Deutschen Sportakademie			WEB: Check-In-Webinar WBT: Zeit- und Selbstmanagement	PP 1: Planung und Umsetzung von Präventionstraining 2 Tage
1	SB 1: Präventions- und Gesundheitssport: Grundlagen und Besonderheiten			
2		OT 1: Grundlagen des präventiven Trainings	WEB 1: Präventionstraining – ausgewählte Risikofaktoren und Krankheitsbilder	
3				
Abschlussprüfung: Abschlussarbeit				

