

Sport- & Fitnesstrainer

Zeit- und Selbstmanagement

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

Die Sport- und Fitnessbranche: Grundlagen und Einführung

Berufsbilder der Branche

Aufgaben, Karrieremöglichkeiten, ethische Aspekte der Trainer- und Instruktorrentätigkeit

Gesamtsituation und Arbeitsmarkt

Der Fitness- und Gesundheitsmarkt: Zahlen, Daten, Fakten

Der Körper des Menschen – Grundlagen & Einführung

Anatomie

Aufbau und Funktion der Zelle, Grundlagen der Gewebelehre, passiver und aktiver Bewegungsapparat, die inneren Organe, das Nervensystem

Physiologie

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

Grundlagen des professionellen Sport- und Fitnesstrainings

Trainings- und Bewegungslehre

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

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

Fitnesstraining in der Praxis

Gerätehandling und Gerätekunde, Trends und Entwicklungen, Krafttraining mit Kleingeräten, Übungskataloge

Professionelle Trainingsplanung und -steuerung

Kundenspezifische Trainingsplanung und -steuerung, Anamnese und Eingangsinterview im Fitnesstraining

Cardiotraining – Ausdauer mit System verbessern

Trainingsplanung, -steuerung und -methoden

Trainingsprozess, Trainingsprinzipien, Trainingsmethoden, Bewegungsformen im Ausdauertraining, Cardiogeräte

Cardiotraining 4.0: digitales Training

Innovationen, Entwicklungen und Digitalisierung

Leistungsdiagnostik im Cardiotraining

Ermittlung der Ausdauerleistungsfähigkeit, Belastungsverfahren, Testabbruchkriterien

Zielgruppenspezifische Trainingsplanung im Cardiotraining

Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining, Wettkampfvorbereitungen und leistungsorientiertes Ausdauertraining

Präventionstraining – Einführung in den Gesundheitssport

Grundlagen und Besonderheiten

Begriffsbestimmungen, Ziele und Aufgaben

Internistische Risikofaktoren und Krankheitsbilder

Umgang mit Risikogruppen, häufige Krankheitsbilder

Planung und Umsetzung von präventiven Trainingseinheiten

Kurskonzeption und Stundenaufbau, Training der rumpfstabilisierenden Muskulatur

Ernährung & Sport – Ernährung als Erfolgskomponente

Ernährungswissenschaftliche Grundlagen für Sport- und Fitnesstrainer

Funktion und Zusammensetzung von Makro- und Mikronährstoffen, Flüssigkeitsaufnahme

Sportartspezifische Ernährungsstrategien

Sportartspezifische Anforderungen an die Ernährung, Trainingsphase, Vorwettkampfphase, Nachwettkampfphase, sportartspezifische Ernährungsstrategien, Ernährungsempfehlungen für verschiedene Zielgruppen

Ernährungsberatung im Sport- und Fitnessstraining

Gesprächsführung in der Ernährungsberatung, Beratungsprotokoll, Ernährungsprotokoll

Functional Fitness: Training mit Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht

Grundlagen für die erfolgreiche Planung und Umsetzung von Functional-Training-Einheiten

Trainingsplanung und -steuerung: Aufwärmen, Hauptteil, Regeneration, Trainingspläne

Functional Training – die Praxis

Trainingsformen im Functional Training
Bodyweight-Training 2.0 – Trends und Trainingsformen

Faszientraining und Mobility im Functional Training

Faszienmassage, Faszien-Work-out
Power-Stretches, Movement-Preps, Dynamic Joint-Mobility

Personal Training – Herausforderungen und Besonderheiten

Das Bild des Personal Trainers

Besonderheiten des Eins-zu-eins-Trainings, Anforderungsprofil und Qualitätsmerkmale des Personal Trainers

Personal Training

Trainingsgestaltung speziell im Personal Training, Stundenkonzepte



Der zeitliche Lehrgangsablauf

Zusatz-Zertifikate inklusive:

- ✓ Fitnesstrainer B-Lizenz
- ✓ Cardiotrainer A-Lizenz
- ✓ Präventionstrainer A-Lizenz
- ✓ Functional Fitnesstrainer A-Lizenz
- ✓ Zertifikat Sporternährung
- ✓ Zertifikat Personal Trainer – Grundlagen

Monat	Studienbrief (SB)	Projektstudie (PS)	Webbasiertes Training (WBT)	Webinar (WEB)	Präsenzphase (PP)
1			WBT 1: Die Sport- und Fitnessbranche: Gesamtsituation und Arbeitsmarkt	WEB 1: Zeit- und Selbstmanagement WEB 2: Der Sport- und Fitnessmarkt	
2	SB 1: Anatomie		WBT 2: Grundlagen der Anatomie		
3	SB 2: Physiologie		WBT 3: Grundlagen der Physiologie		
4	SB 3: Trainings- und Bewegungslehre		WBT 4: Grundlagen der Trainings- und Bewegungslehre		PP 1: Fitnessstraining in der Praxis 2 Tage
5		PS 1: Trainingsplanung		WEB 3: Trends im Fitness-training	PP 2: Professionelle Trainingsplanung und -steuerung 2 Tage
Lizenzprüfung Fitnesstrainer B-Lizenz: Abschlussklausur & Kurzlehrprobe					
6	SB 4: Grundlagen des Cardiotrainings			WEB 4: Fitnessstraining 4.0: digitales Training	
7				WEB 5: Zielgruppenspezifische Trainingsplanung im Cardiotraining	PP 3: Leistungsdiagnostik im Cardiotraining 1 Tag
Lizenzprüfung Cardiotrainer A-Lizenz: Abschlussarbeit					
8	SB 5: Präventions- & Gesundheitssport: Grundlagen und Besonderheiten			WEB 6: Präventionstraining – ausgewählte Risikofaktoren und Krankheitsbilder	
9					PP 4: Planung und Umsetzung von Präventionstraining 2 Tage
Lizenzprüfung Präventionstrainer A-Lizenz: Abschlussarbeit					
10	SB 6: Ernährungswissenschaftliche Grundlagen für Sport- und Fitnesstrainer			WEB 7: Erfolgsfaktor Ernährung	
11			WBT 5: Ernährungsberatung im Sport- und Fitnessstraining	WEB 8: Sportspezifische Ernährungsstrategien WEB 9: Ernährungsberatung im Sport- und Fitnessstraining	
12	SB 7: Das Functional Training				PP 5: Praxisworkshop Functional Training 3 Tage
13			WBT 6: Myofascial Training		PP 6: Praxisworkshop Faszientraining & Mobility 2 Tage
Lizenzprüfung Functional Fitnesstrainer A-Lizenz: Abschlussklausur & Kurzlehrprobe					
14	SB 8: Personal Training			WEB 10: Einführung: das Bild des Personal Trainers	