

Das umfassende  
Komplettpaket

# 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 Instruktorstätigkeit

### 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

### 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			<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	
2	<b>SB 1:</b> Anatomie		<b>WBT 2:</b> Grundlagen der Anatomie		
3	<b>SB 2:</b> 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> Fitnessstraining in der Praxis 2 Tage
5		<b>PS 1:</b> Trainingsplanung		<b>WEB 3:</b> Trends im Fitness-training	<b>PP 2:</b> Professionelle Trainingsplanung und -steuerung 2 Tage
<b>Lizenzprüfung Fitnesstrainer B-Lizenz: Abschlussklausur &amp; Kurzlehrprobe</b>					
6	<b>SB 4:</b> Grundlagen des Cardiotrainings			<b>WEB 4:</b> Fitnessstraining 4.0: digitales Training	
7				<b>WEB 5:</b> Zielgruppenspezifische Trainingsplanung im Cardiotraining	<b>PP 3:</b> Leistungsdiagnostik im Cardiotraining 1 Tag
<b>Lizenzprüfung Cardiotrainer A-Lizenz: Abschlussarbeit</b>					
8	<b>SB 5:</b> Präventions- & Gesundheitssport: Grundlagen und Besonderheiten			<b>WEB 6:</b> Präventionstraining – ausgewählte Risikofaktoren und Krankheitsbilder	
9					<b>PP 4:</b> Planung und Umsetzung von Präventionstraining 2 Tage
<b>Lizenzprüfung Präventionstrainer A-Lizenz: Abschlussarbeit</b>					
10	<b>SB 6:</b> Ernährungswissenschaftliche Grundlagen für Sport- und Fitnesstrainer			<b>WEB 7:</b> Erfolgsfaktor Ernährung	
11			<b>WBT 5:</b> Ernährungsberatung im Sport- und Fitnessstraining	<b>WEB 8:</b> Sportspezifische Ernährungsstrategien <b>WEB 9:</b> Ernährungsberatung im Sport- und Fitnessstraining	
12	<b>SB 7:</b> Das Functional Training				<b>PP 5:</b> Praxisworkshop Functional Training 3 Tage
13			<b>WBT 6:</b> Myofascial Training		<b>PP 6:</b> Praxisworkshop Faszientraining & Mobility 2 Tage
<b>Lizenzprüfung Functional Fitnesstrainer A-Lizenz: Abschlussklausur &amp; Kurzlehrprobe</b>					
14	<b>SB 8:</b> Personal Training			<b>WEB 10:</b> Einführung: das Bild des Personal Trainers	