

Sport- & Fitnesstrainer

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

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

Fitnessstraining in der Praxis

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

Professionelle Trainingsplanung und -steuerung

Kundenspezifische Trainingsplanung und -steuerung, Anamnese und Eingangsgespräch im Fitnessstraining

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-Trainingseinheiten

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

Zusatz-Zertifikate inklusive:

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

Der zeitliche Lehrgangsablauf

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

