

# 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 TRAININGSLEHRE & BEWEGUNGSLEHRE

### Trainings- und Bewegungslehre

Begriffsbestimmungen, sportmotorische Fähigkeiten

Trainingslehre: Trainingsprinzipien, -steuerung, -planung, -durchführung

Bewegungslehre: Muskelfunktion, Grundlagen Biomechanik

Anpassung des Körpers

### Fitnesstraining in der Praxis

Trainingsübungen: Krafttraining ohne Geräte/mit Kleingeräten

Gerätetraining: spezielle Gesichtspunkte der Gerätekunde, Muskeltraining an Geräten

### Professionelle Trainingsplanung und -steuerung

Das Eingangsinterview im Fitness- und Gesundheitstraining, Kontraindikation, Messverfahren, Diagnostik, Leistungsverfahren, Trainingsplanung, Trainingssteuerung



## DER ZEITLICHE LEHRGANGSABLAUF

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Projektstudie (PS)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)		Präsenzphase (PP)
Dein <b>WELCOME</b> Paket der Deutschen Sportakademie				<b>WEB:</b> Check-In-Webinar	<b>WBT:</b> Zeit- und Selbstmanagement	
1				<b>WEB 1:</b> Der Sport- und Fitnessmarkt: Berufsbilder der Branche	<b>WBT 1:</b> Die Sport- und Fitnessbranche: Gesamtsituation und Arbeitsmarkt	
2	<b>SB 1:</b> Anatomie				<b>WBT 2:</b> Funktionelle Anatomie	<b>PP 1:</b> Fitnesstraining in der Praxis <i>2 Tage</i>
3	<b>SB 2:</b> Physiologie	<b>OT 1:</b> Anatomie und Physiologie			<b>WBT 3:</b> Physiologie des Menschen	
4	<b>SB 3:</b> Trainings- und Bewegungslehre	<b>OT 2:</b> Trainings- und Bewegungslehre			<b>WBT 4:</b> Trainings- und Bewegungslehre in der Praxis	<b>PP 2:</b> Professionelle Trainingsplanung und -steuerung <i>2 Tage</i>
5			<b>PS 1:</b> Anatomie, Physiologie, Trainings- und Bewegungslehre	<b>WEB 2:</b> Trends im Fitness-training		
6						
<b>ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSKLAUSUR &amp; MÜNDLICH-PRAKTISCHE PRÜFUNG</b>						