

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