

Mit 4 Fitnesslizenzen &
2 Zertifikaten zum
Fitnessprofi

SPORT- & FITNESSSTRAINER

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 Eingangsinterview im Fitnessstraining

AUSDAUERTRAINING – LEISTUNGSVERBESSERUNG MIT SYSTEM

Trainingsplanung, -steuerung und -methoden

Trainingsprozess, Trainingsprinzipien, Trainingsmethoden, Bewegungsformen im Ausdauertraining, Cardiogeräte

Fitnessstraining 4.0: digitales Training

Innovationen, Entwicklungen und Digitalisierung

Leistungsdiagnostik im Ausdauertraining

Ermittlung der Ausdauerleistungsfähigkeit, Belastungsverfahren, Testabbruchkriterien

Zielgruppenspezifische Trainingsplanung im Ausdauertraining

Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining, Wettkampfvorbereitungen und leistungsorientiertes Ausdauertraining

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

MEDIZINISCHES FITNESS- TRAINING – EINFÜHRUNG IN DEN GESUNDHEITSSPORT

Grundlagen und Besonderheiten

Begriffsbestimmungen, Ziele und Aufgaben

Risikofaktoren und Krankheitsbilder

Umgang mit Risikogruppen, häufige Krankheitsbilder

Planung und Umsetzung von medizinischen Trainingseinheiten

Kurskonzeption und Stundenaufbau, Nachbehandlungs- und Belastungsschemata

ERNÄHRUNG & SPORT – ERNÄHRUNG ALS ERFOLGSKOMPONENTE

Ernährungswissenschaftliche Grundlagen für Sport- und Fitnessstrainer

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

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
- ✓ Ausdauertrainer A-Lizenz
- ✓ Functional Fitnesstrainer A-Lizenz
- ✓ Medizinischer 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: Funktionelle Anatomie	
3	SB 2: Physiologie			WBT 3: Physiologie des Menschen	
4	SB 3: Trainings- und Bewegungslehre			WBT 4: Trainings- und Bewegungslehre in der Praxis	
5		PS 1: Trainingsplanung	WEB 2: Trends im Fitnesstraining		PP 1: Fitnesstraining in der Praxis <i>2 Tage</i>
LIZENZPRÜFUNG FITNESSTRAINER B-LIZENZ: ABSCHLUSSKLAUSUR & KURZLEHRPROBE					
6	SB 4: Grundlagen des Ausdauertrainings		WEB 3: Fitnesstraining 4.0: digitales Training		PP 2: Professionelle Trainingsplanung und -steuerung <i>2 Tage</i>
7			WEB 4: Zielgruppenspezifische Trainingsplanung im Ausdauertraining		PP 3: Leistungsdiagnostik im Ausdauertraining <i>1 Tag</i>
LIZENZPRÜFUNG AUSDAUERTRAINER A-LIZENZ: ABSCHLUSSARBEIT					
8	SB 5: Das Functional Training			WBT 5: Myofascial Training	PP 4: Praxisworkshop Faszientraining & Mobility <i>2 Tage</i>
9					
LIZENZPRÜFUNG FUNCTIONAL FITNESSTRAINER A-LIZENZ: ABSCHLUSSKLAUSUR & KURZLEHRPROBE					
10	SB 6: Grundlagen des Medizinischen Fitnesstrainings		WEB 5: Ausgewählte Krankheitsbilder: Ursache, Diagnostik & Therapie		PP 5: Praxisworkshop Functional Training <i>3 Tage</i>
11			WEB 6: § 20 SGB V – Tipps & Tricks WEB 7: Präventionskonzepte – Best Practice		PP 6: Training bei Verletzungen und Erkrankungen <i>2 Tage</i>
MEDIZINISCHER FITNESSTRAINER A-LIZENZ: ABSCHLUSSKLAUSUR & KURZLEHRPROBE					
12	SB 7: Ernährungswissenschaftliche Grundlagen für Sport- und Fitnesstrainer		WEB 8: Erfolgsfaktor Ernährung		
13			WEB 9: Sportspezifische Ernährungsstrategien	WBT 6: Ernährungsberatung im Sport- und Fitnesstraining	
14	SB 8: Personal Training		WEB 10: Einführung: Das Bild des Personal Trainers		

