

# Fitnesstrainer B-Lizenz

## Einführung in die Weiterbildung und den Fitness- und Gesundheitsmarkt

### Berufsbilder der Branche

Der Trainer: Aufgaben, Karrieremöglichkeiten, ethische Aspekte der Trainer- und Instruktorstätigkeit, 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

### Zeit- und Selbstmanagement

Bedeutung des Zeit- und Selbstmanagements, Umgang mit Zeitfressern, erfolgreiche Methoden des Zeit- und Selbstmanagements

## 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 Trainings- & Bewegungslehre inkl. Einführung in die Praxis des Fitnesstrainings

### Trainings- und Bewegungslehre

Trainingslehre: Grundlagen und Einführung, der Leistungsbegriff im Sport, Bestimmung der Trainingsziele, Grundlagen der Trainingsplanung, Trainingssteuerung, körperliche Anpassungsprozesse

Bewegungslehre: Grundlagen, Begriffe und Einführung der Biomechanik, Koordination, die motorischen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit

## Professionelle Trainingsplanung und -steuerung

Professionelle Trainingsplanung, erfolgreiche Trainingssteuerung, zentrale Aspekte der Trainings- und Bewegungslehre; Sport- und Fitnessstraining an Geräten: Gerätehandlung und Gerätekunde; aktuelle Trends und Entwicklungen in der Trainingsplanung und -steuerung

### Fitnessstraining in der Praxis

Anamnese und Eingangsinterview im Fitness- und Gesundheitstraining, Kontraindikation, Messverfahren, Leistungsdiagnostik, Leistungsverfahren, Laktatdiagnostik, Krafttraining mit Klein- und Großgeräten, Übungskataloge, Erstellung von zielgruppenspezifischen Trainingsplänen

## Der zeitliche Lehrgangsablauf

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Projektstudie (PS)	Webinar (WEB)	Webbasiertes Training (WBT)	Präsenzphase (PP)
1				<b>WEB 1:</b> Zeit- und Selbstmanagement <b>WEB 2:</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> Grundlagen der Anatomie	
3	<b>SB 2:</b> Physiologie	<b>OT 1:</b> Anatomie und 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> Professionelle Trainingsplanung und -steuerung 2 Tage
5		<b>OT 2:</b> Trainings- und Bewegungslehre	<b>PS 1:</b> Anatomie, Physiologie, Trainings- und Bewegungslehre	<b>WEB 3:</b> Trends im Fitnesstraining		
6						<b>PP 2:</b> Fitnesstraining in der Praxis 2 Tage

**Abschlussprüfung:** Abschlussklausur & Kurzlehrprobe