

Fitnesstrainer B-Lizenz

Zeit- und Selbstmanagement

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

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 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)	Webbasiertes Training (WBT)	Webinar (WEB)	Präsenzphase (PP)
1				WBT 1: Die Sport- und Fitnessbranche: Gesamtsituation und Arbeitsmarkt	WEB 1: Zeit- und Selbstmanagement WEB 2: Der Sport- und Fitnessmarkt: Berufsbilder der Branche	
2	SB 1: Anatomie			WBT 2: Grundlagen der Anatomie		
3	SB 2: Physiologie	OT 1: Anatomie und 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		OT 2: Trainings- und Bewegungslehre	PS 1: Trainingsplanung		WEB 3: Trends im Fitnesstraining	
6						PP 2: Professionelle Trainingsplanung und -steuerung 2 Tage
Abschlussprüfung: Abschlussklausur & Kurzlehrprobe						