

Präventionstrainer A-Lizenz

Zeit- und Selbstmanagement

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

Grundlagen und Besonderheiten des Präventionstrainings

Einführung in den Präventions- und Gesundheitssport

Begriffsbestimmungen, Ziele und Aufgaben, Trainings- und Bewegungslehre in der Prävention, Anamnese im Gesundheitssport, Besonderheiten verschiedener Trainingsformen im Gesundheitssport

Internistische Risikofaktoren und Krankheitsbilder

Gesundheitliche Risiken, Umgang mit Risikogruppen, Regeneration, häufige Krankheitsbilder: Osteoporose, Arthrose

Psychologische Aspekte des Präventionstrainings, weitere ausgewählte internistische Risikofaktoren und Erkrankungen

Präventionstraining in der Praxis

Planung und Umsetzung von präventiven Trainingseinheiten

Kurskonzeption und Stundenaufbau (Ziele, Inhalte, Methoden), Trainieren der rumpfstabilisierenden Muskulatur: apparatives Training, Freihanteltraining, Seilzugtraining, funktionsgymnastisches Training

Entwicklung eines zielgruppenspezifischen Präventionsprogramms



Der zeitliche Lehrgangsablauf

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Webinar (WEB)	Präsenzphase (PP)
1	SB 1: Präventions- und Gesundheitssport: Grundlagen und Besonderheiten		WEB 1: Zeit- und Selbstmanagement	
2		OT 1: Grundlagen des präventiven Trainings	WEB 2: Präventionstraining – ausgewählte Risikofaktoren und Krankheitsbilder	
3				PP 1: Planung und Umsetzung von Präventionstraining 2 Tage

Abschlussprüfung: Abschlussarbeit

