

FEMALE FITNESS PERFORMANCE COACH

DEIN START IN DIE WEITERBILDUNG

Good to know

Infos zum Lehrgang, Ablauf, Wording, Mini-Check-In, Vorbereitung Webinar, Tracker des Zyklus

DEIN WISSEN ALS FEMALE FITNESS PERFORMANCE COACH

Das weibliche Geschlecht: Was wir bisher wissen

Muskulatur und Training Frauen vs. Männer, Medizinstudien vs. Sportstudien, Ernährungsstudien, Geschlechtertrennung beim Sport, Unterschiede Mann & Frau: Anatomie, psychologische Faktoren, hormonelle Ausgangslage, Zircadianer vs. Infradianer Rhythmus (innere biologische Uhr – Melatonin – blaues Licht etc.); Frauen in den fruchtbaren Jahren vs. Frauen in der Menopause vs. Frauen, die die Pille nehmen

Physiologische Grundlagen: der weibliche Zyklus

Mythen rund um Zyklus, PMS; Anovulatorischer Zyklus, Amenorrhoe, Zyklusstörungen, gesunde Zyklen: Hormone, Menopause, hormonelle Verhütung

Female Performance in der Praxis: Training

HIIT & Eisprung, Grundlagen der Trainingslehre: Superkompensationsmodell, allgemeine Trainingsprinzipien, Meso-, Makro- & Mikrozyklus, Belastungsprotokoll; Female Training/ Training mit Hormonen

Female Performance in der Praxis: Ernährung und Lifestyle

Ernährungsgrundlagen: Insulinsensitivität, Hungergefühl und Grundbedarf in den verschiedenen Phasen, Kohlenhydrate: Kohlenhydratstoffwechsel abhängig von Zyklusphasen, Funktion im Körper, Kisspeptin, Zusammenhang Low-Carb mit Zyklusstörungen + wissenschaftliche Evidenz (Gender Gap); Sporternährung für Frauen; Praxis-Lifestyle Choices für Frauen

Female Performance in der Praxis: Gesund im Zyklus

Krankheitsbilder & mögliche Ansätze: Female Athlete Triad, LEA (Low Energy Availability), RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport), Zyklusbeschwerden wie Anovulatorische Zyklen und Amenorrhoe

Ready to perform: Female Fitness Coaching

Praxis, Beispiele aus der Praxis, Coaching, einzelne Sportarten, Ernährung, Mannschaftssportarten, Expertenaustausch, Q&A

DEIN ABSCHLUSS DER WEITERBILDUNG

Du als Female Fitness Performance Coach

Ganzheitliches Training durchführen, Belastungssteuerung, Alltag usw.



DER ZEITLICHE LEHRGANGSABLAUF

Monat	Videotutorial (VT)	Webcast (WC)	Webinar (WEB)	Web-Based-Training (WBT)	Seminar (S)
1	VT 1: Good to know	WC 1: Physiologische Grundlagen: der weibliche Zyklus		WBT 1: Das weibliche Geschlecht: Was wir bisher wissen	
2			WEB 1: Female Performance in der Praxis: Training WEB 2: Female Performance in der Praxis: Ernährung und Lifestyle		S 1: Ready to perform: Female Fitness Coaching <i>1 Tag (digital)</i>
3			WEB 3: Female Performance in der Praxis: Gesund im Zyklus		

PRÜFUNGSLEISTUNG: ABSCHLUSSARBEIT