

FEMALE FITNESS PERFORMANCE COACH

GENDER GAP

Geschlechtertrennung im Sport

Medizinstudien vs. Sportstudien, Ernährungsstudien, Geschlechterspezifische Unterschiede Mann & Frau: Muskulatur & Training, 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

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

PATHOLOGIE UND MÖGLICHE ANSÄTZE

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

TALK ABOUT IT!

Expertenaustausch und Q&A

Zertifikat: Female Fitness Performance Coach

DER ZEITLICHE LEHRGANGSABLAUF

Monat	Onlinetest (OT)	Webinar (WEB)
1		<p>WEB 1: Gender Gap: Geschlechtertrennung im Sport</p> <p>WEB 2: Physiologische Grundlagen: der weibliche Zyklus</p> <p>WEB 3: Female Performance in der Praxis: Training</p> <p>WEB 4: Female Performance in der Praxis: Ernährung und Lifestyle</p>
2	<p>OT 1: Female Fitness Performance</p>	<p>WEB 5: Pathologie und mögliche Ansätze</p> <p>WEB 6: Talk about it! – Expertenaustausch und Q&A</p>

PRÜFUNGSLEISTUNG: ONLINETEST UND AKTIVE TEILNAHME AN WEBINAREN