

FITNESSTRAINER B-LIZENZ EXPRESS

Dein **WELCOME** Paket

Check-In & Einführung in Deinen Lehrgang, erste Schritte in Deiner Lernwelt, Informationen zum Ablauf und zur Prüfung

DEINE FITNESSTRAINER B-LIZENZ EXPRESS

Anatomie des menschlichen Körpers

Einführung in die Anatomie/medizinische Grundlagen, Aufbau und Funktion der Zelle, Grundlagen der Gewebelehre, der passive Bewegungsapparat, der aktive Bewegungsapparat, Innere Organe, das Nervensystem

Funktionelle Anatomie

Orientierungshilfen am menschlichen Körper, spezifische Besonderheiten und Trainingsanpassungen verschiedener Gewebearten, strukturelle Anatomie des Bewegungsapparates, Fixpunkt und Bewegungspunkt, Gelenkhemmung, funktionelle Anatomie von Rumpf, oberer und unterer Extremität

Physiologie des menschlichen Körpers

Grundlagen zum Energiestoffwechsel und zum Elektrolytstoffwechsel, Muskuläre Energiebereitstellung, Herz-Kreislauf-System, Herzphysiologie, das Blut, die Atmung, Neurophysiologie, Muskelfysiologie

Physiologie des Menschen

Enzyme, Hormone, Anpassungen bei körperlicher Aktivität (Muskel, Herz, Lunge, Gefäße), Thermoregulation

Trainer von Morgen: Der Fitnesstrainer im modernen Fitnessmarkt

Der Trainer: Aufgaben, Karrieremöglichkeiten, Ethische Aspekte der Trainer- und Instruktorentätigkeit, Rechte und Pflichten des Trainers, Verhalten des Trainers

Der Kunde: Ziele, Motive, Trends im Fitnesstraining

Trainings- und Bewegungslehre – Grundlagen

Begriffsbestimmungen, sportmotorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit)

Trainingslehre: Trainingsprinzipien, -steuerung, -planung, -durchführung (Dauer-, Intervall-, Wiederholungsmethode)

Bewegungslehre: Muskelfunktion, Grundlagen Biomechanik, Anpassung des Körpers

Trainings- und Bewegungslehre in der Praxis

Erstellung Trainingsplan, Übungskatalog

Fitnesstraining in der Praxis (Express)

Trainingsübungen: Krafttraining ohne Geräte/ mit Kleingeräten

Gerätetraining: spezielle Gesichtspunkte der Gerätekunde, Muskeltraining an Geräten begleitetend: Übungskatalog

Professionelle Trainingsplanung und Steuerung (Express)

Das Eingangsinterview im Fitness- und Gesundheitstraining, Anamnese und Diagnostik (BMI, Herzfrequenz, Blutdruck) Kontraindikation, Messverfahren, Leistungsverfahren (einfache Testverfahren), Trainingsplanung, Trainingssteuerung

Trainingsplanung

Erstellung eines Trainingsplans nach vorgegebenen Eckdaten

DER ZEITLICHE LEHRGANGSABLAUF

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT) & Onlinevorlesung (OV)	Fallstudie (FA)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)		Seminar (S)
Dein WELCOME Paket der Deutschen Sportakademie				WEB: Check-In-Webinar	WBT: Zeit- und Selbstmanagement	
1	SB 1: Anatomie des menschlichen Körpers SB 2: Physiologie des menschlichen Körpers	OT 1: Anatomie und Physiologie des Menschen			WBT 1: Funktionelle Anatomie WBT 2: Physiologie des Menschen	S 1: Fitnesstraining in der Praxis (Express) 2 Tage (präsent)
2	SB 3: Trainings- und Bewegungslehre – Grundlagen	OV 1: Trainer von Morgen: Der Fitnesstrainer im modernen Fitnessmarkt OT 2: Grundlagen: Trainings- und Bewegungslehre			WBT 3: Trainings- und Bewegungslehre in der Praxis	S 2: Professionelle Trainingsplanung und Steuerung (Express) 2 Tage (digital)
3			FS 1: Trainingsplanung			

PRÜFUNGSLEISTUNG: KLAUSUR & MÜNDLICH-PRAKTISCHE PRÜFUNG