

FITNESSTRAINER B-LIZENZ INTENSIV

DEINE FITNESSTRAINER B-LIZENZ INTENSIV

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, Muskelphysiologie

Physiologie des Menschen

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

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

Körper, Training, Coaching: Deine B-Lizenz Power Week

Medizinische und anatomische Grundlagen für das Training, Aufbau und Funktion von Muskeln, Gelenken und Nervensystem

Physiologie: Stoffwechsel, Herz-Kreislauf, Atmung & Energiebereitstellung

Eingangsinterview, Anamnese & Diagnostik, Grundlagen der Trainingsplanung & Trainingssteuerung, Krafttraining ohne Geräte, mit Kleingeräten und an Trainingsgeräten, praxisnahe Übungsbeispiele & Übungskatalog zur direkten Umsetzung

DER ZEITLICHE LEHRGANGSABLAUF

Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Web-Based-Training (WBT)	Seminar (S)
SB 1: Anatomie des menschlichen Körpers SB 2: Physiologie des menschlichen Körpers SB 3: Trainings- und Bewegungslehre – Grundlagen	OT 1: Wissen kompakt: B-Lizenz Check	WBT 1: Funktionelle Anatomie WBT 2: Physiologie des Menschen WBT 3: Trainings- und Bewegungslehre in der Praxis	S 1: Körper, Training, Coaching: Deine B-Lizenz Power Week <i>5 Tage (präsent)</i>

PRÜFUNGSLEISTUNG: KLAUSUR & MÜNDLICH-PRAKTISCHE PRÜFUNG

