

# MEDIZINISCHER FITNESSTRAINER A-LIZENZ

## Dein **WELCOME** Paket

Check-In & Einführung in Deinen Lehrgang, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

## GRUNDLAGEN, BESONDERHEITEN UND HERAUSFORDERUNGEN IM MEDIZINISCHEN TRAINING

### Grundlagen des Medizinischen Fitnesstrainings

Prävention: Begriffsbestimmungen, sportliche Bewegung und Prävention, Zielgruppen, Krankheitsbilder, ZPP

Rehabilitation: Therapie, Anpassung an Immobilisation, Besonderheiten Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstraining, Gangschule, Training in Wundheilungsphasen, Krankheitsbilder

### Ausgewählte Krankheitsbilder: Ursache, Diagnostik & Therapie

Diabetes, Hypertonie, Schlaganfall, MS, Osteoporose, Arthrose, Erkrankungen Wirbelsäule, Schulter, Ellenbogen, Hüfte, Knie, Sprunggelenk

## MEDIZINISCHES TRAINING IN DER PRAXIS

### § 20 SGB V – Tipps & Tricks

Rechtliche und organisatorische Grundlagen zu Präventionskonzepten nach § 20 SGB V

### Präventionskonzepte – Best Practice

Verschiedene Präventionskonzepte nach § 20 SGB V

### Training bei Verletzungen und Erkrankungen

Nachbehandlungs- und Belastungsschemata: Sprunggelenk und Unterschenkel, Knie, Hüfte und Oberschenkel, Schultergürtel, Ellenbogen, Wirbelsäule

Return-to-Sport

## DER ZEITLICHE LEHRGANGSABLAUF

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)	Seminar (S)
Dein <b>WELCOME</b> Paket der Deutschen Sportakademie			<b>WEB:</b> Check-In-Webinar <b>WBT:</b> Zeit- und Selbstmanagement	
1	<b>SB 1:</b> Grundlagen des Medizinischen Fitnesstrainings	<b>OT 1:</b> Medizinisches Fitnessstraining		<b>S 1:</b> Training bei Verletzungen und Erkrankungen <i>2 Tage (präsent)</i>
2			<b>WEB 1:</b> Ausgewählte Krankheitsbilder: Ursache, Diagnostik & Therapie <b>WEB 2:</b> § 20 SGB V – Tipps & Tricks	
3			<b>WEB 3:</b> Präventionskonzepte – Best Practice	
<b>ABSCHLUSSPRÜFUNG: KLAUSUR &amp; MÜNDLICH-PRAKTISCHE PRÜFUNG</b>				

