

# SPORT- & FITNESSSTRAINER

## 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

## DIE SPORT- UND FITNESSBRANCHE: GRUNDLAGEN UND EINFÜHRUNG

### Berufsbilder der Branche

Aufgaben, Karrieremöglichkeiten, ethische Aspekte der Trainer- und Instruktorrentätigkeit

### Gesamtsituation und Arbeitsmarkt

Der Fitness- und Gesundheitsmarkt: Zahlen, Daten, Fakten

## DER KÖRPER DES MENSCHEN – GRUNDLAGEN & EINFÜHRUNG

### Anatomie

Aufbau und Funktion der Zelle, Grundlagen der Gewebelehre, passiver und aktiver Bewegungsapparat, die inneren Organe, das Nervensystem

### Physiologie

Energiestoffwechsel, muskuläre Energiebereitstellung, Herz-Kreislauf-System, Grundlagen der Neurophysiologie und Muskelphysiologie

## GRUNDLAGEN DES PROFESSIONELLEN SPORT- UND FITNESSTRAININGS

### Trainings- und Bewegungslehre

Trainingslehre: der Leistungsbegriff im Sport, Bestimmung der Trainingsziele, körperliche Anpassungsprozesse

Bewegungslehre: Begriffe und Einführung der Biomechanik, die motorischen Fähigkeiten, Diagnostik

### Fitnessstraining in der Praxis

Gerätehandling und Gerätekunde, Trends und Entwicklungen, Krafttraining mit Kleingeräten, Übungskataloge

### Professionelle Trainingsplanung und -steuerung

Kundenspezifische Trainingsplanung und -steuerung, Anamnese und Eingangsinterview im Fitnessstraining

## AUSDAUERTRAINING: MIT SYSTEM ZUM ERFOLG

### Trainingsplanung, -steuerung und -methoden

Trainingsprozess, Trainingsprinzipien, Trainingsmethoden, Bewegungsformen im Ausdauertraining, Cardiogeräte

### Ausdauersportarten

Belastungssteuerung, Ausrüstung, Bewegungsanalyse und -spezifika

### Leistungsdiagnostik im Ausdauertraining

Ermittlung der Ausdauerleistungsfähigkeit, Belastungsverfahren, Testabbruchkriterien

### Ausdauertraining im Teampport

Saisonplanung, sportartspezifisches Ausdauertraining

### Regeneration

aktive und passive Regenerationsmaßnahmen, Ernährung, Entspannung

## FUNCTIONAL FITNESS – TRAINING MIT KLEINGERÄTEN UND DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT

### Grundlagen für die erfolgreiche Planung und Umsetzung von Functional-Training-Einheiten

Trainingsplanung und -steuerung: Aufwärmen, Hauptteil, Regeneration, Trainingspläne

### Functional Training – die Praxis

Trainingsformen im Functional Training  
Bodyweight-Training 2.0 – Trends und Trainingsformen

### Faszientraining und Mobility im Functional Training

Faszienmassage, Faszien-Work-out  
Power-Stretches, Movement-Preps, Dynamic Joint-Mobility

Mit 4 Fitnesslizenzen & 2 Zertifikaten zum Fitnessprofi

## MEDIZINISCHES FITNESS-TRAINING – EINFÜHRUNG IN DEN GESUNDHEITSSPORT

### Grundlagen und Besonderheiten

Begriffsbestimmungen, Ziele und Aufgaben

### Risikofaktoren und Krankheitsbilder

Umgang mit Risikogruppen, häufige Krankheitsbilder

### Planung und Umsetzung von medizinischen Trainingseinheiten

Kurskonzeption und Stundenaufbau, Nachbehandlungs- und Belastungsschemata

## ERNÄHRUNG & SPORT – ERNÄHRUNG ALS ERFOLGSKOMPONENTE

### Ernährungswissenschaftliche Grundlagen für Sport- und Fitnesstrainer

Funktion und Zusammensetzung von Makro- und Mikronährstoffen, Flüssigkeitsaufnahme

### Sportartspezifische Ernährungsstrategien

Sportartspezifische Anforderungen an die Ernährung, Trainingsphase, Vorwettkampfphase, Nachwettkampfphase, sportartspezifische Ernährungsstrategien, Ernährungsempfehlungen für verschiedene Zielgruppen

### Ernährungsberatung im Sport- und Fitnessstraining

Gesprächsführung in der Ernährungsberatung, Beratungsprotokoll, Ernährungsprotokoll

## PERSONAL TRAINING – HERAUSFORDERUNGEN UND BESONDERHEITEN

### Beruf Personal Trainer

Besonderheiten des Eins-zu-eins-Trainings, Anforderungsprofil und Qualitätsmerkmale des Personal Trainers

### Personal Training

Trainingsgestaltung speziell im Personal Training, Stundenkonzepte

### ZUSATZ-ZERTIFIKATE INKLUSIVE:

- ✓ Fitnesstrainer B-Lizenz
- ✓ Ausdauertrainer A-Lizenz
- ✓ Functional Fitnesstrainer A-Lizenz
- ✓ Medizinischer Fitnesstrainer A-Lizenz
- ✓ Zertifikat Sporternährung
- ✓ Zertifikat Personal Trainer – Grundlagen

## DER ZEITLICHE LEHRGANGSABLAUF

Monat	Studienbrief (SB)	Projektstudie (PS)	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> Teil 1: Einführung in die Anatomie des menschlichen Körpers		<b>WEB 1:</b> Der Sport- und Fitnessmarkt	<b>WBT 1:</b> Die Sport- und Fitnessbranche: Gesamtsituation und Arbeitsmarkt	
2	<b>SB 2:</b> Teil 2: Anatomie des menschlichen Körpers			<b>WBT 2:</b> Funktionelle Anatomie	
3	<b>SB 3:</b> Physiologie			<b>WBT 3:</b> Physiologie des Menschen	<b>S 1:</b> Fitnesstraining in der Praxis
4	<b>SB 4:</b> Trainings- und Bewegungslehre			<b>WBT 4:</b> Trainings- und Bewegungslehre in der Praxis	2 Tage (präsent)
5		<b>PS 1:</b> Trainingsplanung	<b>WEB 2:</b> Trends im Fitnesstraining		<b>S 2:</b> Professionelle Trainingsplanung und -steuerung
<b>LIZENZPRÜFUNG FITNESSTRAINER B-LIZENZ: ABSCHLUSSKLAUSUR &amp; MÜNDLICH-PRAKTISCHE PRÜFUNG</b>					
6	<b>SB 5:</b> Ausdauertraining: Trainingsplanung, -steuerung und -methoden		<b>WEB 3:</b> Ausdauersportarten: Analyse, Auswahl und Steuerung		2 Tage (präsent oder digital)
7			<b>WEB 4:</b> Ausdauertraining im Teamsport		<b>S 3:</b> Leistungsdiagnostik im Ausdauertraining
			<b>WEB 5:</b> Regeneration: Die Ruhe nach dem Sturm		2 Tage (präsent)
<b>LIZENZPRÜFUNG AUSDAUERTRAINER A-LIZENZ: ABSCHLUSSKLAUSUR</b>					
8	<b>SB 6:</b> Das Functional Training			<b>WBT 5:</b> Myofascial Training	<b>S 4:</b> Praxisworkshop Faszientraining & Mobility
9					2 Tage (präsent)
<b>LIZENZPRÜFUNG FUNCTIONAL FITNESSTRAINER A-LIZENZ: ABSCHLUSSKLAUSUR &amp; MÜNDLICH-PRAKTISCHE PRÜFUNG</b>					
10	<b>SB 7:</b> Grundlagen des Medizinischen Fitnesstrainings		<b>WEB 6:</b> Ausgewählte Krankheitsbilder: Ursache, Diagnostik & Therapie		<b>S 5:</b> Praxisworkshop Functional Training
11			<b>WEB 7:</b> § 20 SGB V – Tipps & Tricks		3 Tage (präsent)
			<b>WEB 8:</b> Präventionskonzepte – Best Practice		<b>S 6:</b> Training bei Verletzungen und Erkrankungen
					2 Tage (präsent)
<b>LIZENZPRÜFUNG MEDIZINISCHER FITNESSTRAINER A-LIZENZ: ABSCHLUSSKLAUSUR &amp; MÜNDLICH-PRAKTISCHE PRÜFUNG</b>					
12	<b>SB 8:</b> Ernährungswissenschaftliche Grundlagen für Sport- und Fitnesstrainer		<b>WEB 9:</b> Erfolgsfaktor Ernährung		
13			<b>WEB 10:</b> Sportspezifische Ernährungsstrategien	<b>WBT 6:</b> Ernährungsberatung im Sport- und Fitnesstraining	
14	<b>SB 9:</b> Personal Training – Basics		<b>WEB 11:</b> Beruf Personal Trainer: Aufgaben und Besonderheiten		

