

## INHALT

# Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer A-Lizenz

Dauer: 80 UE entspricht 10 Tage  
64 UE online

Praktikum: 70 Stunden in einem Studios oder in Ihrer Umgebung

Ablauf:

1. Onlineunterricht vor Kursstart – Zugang wird per E-Mail zugeschickt
2. IOC – Interaktiver Onlinekurs über Zoom (Termine findest du in unserer APP)
3. Präsenzeinheiten – Kurs vor Ort (Termine findest du in unserer APP)
4. Praktikum - ab dem Modul Trainingslehre Praxis (Übersicht in deiner Lernplattform EXAMEN und Praktikum)
5. Abschlussprüfung – Theorie mit Vortrag über ein selbst gewähltes Thema und Praxis mit einer Trainingsstunde zu einem Kunden Leistungsfeststellung 2400m laufen, Bankdrücken, Kniebeugen, Klimmzug (je nach Alter und Geschlecht unterschiedlich)

Inhalte:

### **Grundlagen der Physik online**

Newtonsche Axiome, Trägheit, Kraft, Kraftfluss, Beschleunigung, Hebelgesetz, Drehmoment, Energie, Impuls

### **Anatomie online**

Körperachsen, Muskelaufbau, Knochenaufbau, wichtigste Muskeln des Bewegungsapparates, Körperbautypen, Gelenksarten, Sehnen, Bänder, Knorpel, Bandscheiben

### **Grundlagen der Ernährung online**

Energiestoffwechsel, Nahrungsinhaltsstoffe(Kohlenhydrate, Proteine, Fett, Vitamine, Mineralstoffe), Verdauung(von Kohlenhydrate, Proteine, Fett), Säure Base Haushalt, Ernährungsabhängige Krankheiten

### **Physiologie online**

Muskelphysiologie, Knochenphysiologie, Sportphysiologie, Energiestoffwechsel

### **Bewegungslehre online/Praxis**

Aspekte der Bewegungsanalyse, Phasenstruktur, Qualitätsmerkmale von Bewegungen, Biomechanik, Ebenen sportlichen Handelns, motorisches lernen

### **Trainingslehre online**

Stresstheorie, Belastungskomponenten, Trainingsmethoden, Ausdauer, Kraft, Bewegung, Dehnung, Koordination, Trainingsprinzipien, Schulungsmethoden

### **Funktionelle Anatomie online/Praxis**

Fehlhaltungen, Dysbalancen, Bewegungswinkel der Gelenke, Bewegungsabläufe, Zwangslagen

### **Übungslehre-Gerätelehre Praxis**

Ganzkörperübungen, Teilkörperübungen, Langhantelübungen, Kurzhantelübungen, Beurteilen und anwenden von Maschinentraining

### **Eigenkörperübungen Praxis**

Training und Leistungssteigerungsmöglichkeiten ohne Hilfsmittel, Sportkonzepterstellung ohne Hilfsmittel, Outdoortraining

### **Fitness- und Sportkonzepterstellung online/Praxis**

Krafttrainingsprinzipien anwenden, Ausdauertrainingsprinzipien Anwenden, Konstitutionstypabhängige

PTA, +43 670 308 26 56, Feldweg 149, 8971, Schladming, [www.personaltrainerakademie.com](http://www.personaltrainerakademie.com)

Trainingsplanerstellung,

**sportwissenschaftliche Messmethoden online/Praxis**

Karvonen, Cooper Test (12min), Hf max Test, PWC 130 / 150 / 170, Conconi Test, Übersicht Stufentest mit Laktatmessung, Übersicht Spiroergometrie, EKG Messung, Blutdruckmessung

**Vertiefung Anatomie online**

Aufbau der Zelle, Collagen, Bindegewebe, Faszien, das Nervensystem, RNA, DNA, Blutkreislauf und Kapillare, Lymphatisches System, Aufbau und Funktion des Herz

**Training in Muskelschlingen**

Belastungsdynamik bei Eigenkörperübungen, Dehnen in Muskelschlingen, Fasziale Zusammenhänge

**Vertiefung Rückenkrankheiten**

Morbus Scheuermann, Gleitwirbel, Skoliose, Blockierung, Morbus Bechterew, Prolaps

**Rückentraining**

Anwendungsmöglichkeiten bei Skoliose, Hohlrücken, Rundrücken, Prolaps, Personal Training bei Erkrankungen und Beschwerden im Rückenbereich

**Propriozeption**

Anwendung, Übungsaufbau, Koordination, Tiefenwahrnehmung, Sensomotorische Kopplungen, Training mit älteren Personen

**Fasziales Training**

Dynamische und Statische Prinzipien, Fasziales Rollen, Dehnung, Prävention im Krafttraining