

## INHALT

# Dipl. Fitnesstrainer\*in B-Lizenz Onlinekurs

Dauer: 112 UE online

Ablauf:

1. Onlineunterricht vor Kursstart – Zugang wird per E-Mail zugeschickt
2. Abschlussprüfung –  
Theorie über Zoom(online) mit 3 Fragen aus dem Lernstoff  
Praxis mit Trainingsplanerstellung und davon 3 Videos mit einem Kunden abdrehen und uns zuschicken

Inhalte:

### **Grundlagen der Physik**

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

### **Anatomie**

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

### **Grundlagen der Ernährung**

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

### **Physiologie**

Muskelphysiologie, Knochenphysiologie, Sportphysiologie, Energiestoffwechsel

### **Bewegungslehre**

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

### **Trainingslehre**

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

### **Funktionelle Anatomie**

Fehlhaltungen, Dysbalancen, Bewegungswinkel der Gelenke, Bewegungsabläufe, Zwangslagen

### **Übungslehre-Gerätelehre**

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

### **Dehnungsmethoden**

aktive und passive sowie statisches und dynamische Dehnungsmethoden

### **Eigenkörperübungen**

Training und Leistungssteigerungsmöglichkeiten ohne Hilfsmittel, Sportkonzepterstellung ohne Hilfsmittel, Outdoortraining

### **Fitness- und Sportkonzepterstellung**

Krafttrainingsprinzipien anwenden, Ausdauertrainingsprinzipien Anwenden, Konstitutionstypabhängige Trainingsplanerstellung,

### **Sportverletzungen- Arzneimittel im Sport**

Tennisellbogen, Muskelfaserrisse, Impingementsyndrom, Ermüdungsfrakturen (Bone Bruise), Achillessehnenprobleme, Patellaspitzensyndrom, Tractus Syndrom (Läuferknie), Kompartmentsyndrom,

Hypertonie, Diabetes, Herzinsuffizienz, Belastungsasthma, Antibiotika, Betablocker, Statine, Schmerzmittel (NSAR), Blutgerinnungshemmer