

INHALT

Dipl. Fitnesstrainer*in B-Lizenz

Dauer: 48 UE entspricht 6 Tage

64 UE online

Praktikum: 45 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 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