

INHALT

Dipl. Senioren und Präventionstrainer Neueinsteiger

Dauer: 112 UE entspricht 14 Tage
64 UE online

Praktikum: 100 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/Praxis

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

Funktionelle Anatomie Praxis

Fehlhaltungen, Dysbalancen, Bewegungswinkel der Gelenke, Bewegungsabläufe, Zwangslagen

Übungslehre-Gerätelehre Praxis

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

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

Training in Muskelschlingen Praxis

Belastungsdynamik bei Eigenkörperübungen, Dehnen in Muskelschlingen, Fasziale Zusammenhänge

Eigenkörperübungen Praxis

Training und Leistungssteigerungsmöglichkeiten ohne Hilfsmittel, Sportkonzepterstellung ohne Hilfsmittel, Outdoortraining

Fitness- und Sportkonzepterstellung Praxis

Krafttrainingsprinzipien anwenden, Ausdauertrainingsprinzipien anwenden, Konstitutionstypabhängige Trainingsplanerstellung,

Vertiefung Anatomie online

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

Sportverletzungen- Arzneimittel im Sport online

Tennisellbogen, Muskelfaserrisse, Impingementsyndrom, Ermüdungsfrakturen (Bone Bruise), Achillessehnenprobleme, Patellaspitzenyndrom, Tractus Syndrom (Läuferknie), Kompartmentsyndrom, Hypertonie, Diabetes, Herzinsuffizienz, Belastungsasthma, Antibiotika, Betablocker, Statine, Schmerzmittel (NSAR), Blutgerinnungshemmer

Reha Training online/Praxis

Entzündungsphasen nach Verletzungen, Trainingsmethoden in der Reha, Stabilisierung von Gelenken

Rückentraining online/Praxis

Anwendungsmöglichkeiten bei Skoliose, Hohlrücken, Rundrücken, Bandscheibenvorfall

Propriozeption online/Praxis

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

Fasziales Training online/Praxis

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

Weiterführung nach einer Physiotherapie online

Stufen der Wundheilung, Einführung in die Physikalische Medizin, Pathologie

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

Physiologische Auswirkungen des Alters

Muskelphysiologie, Knochenphysiologie, Histologie, Degeneration des menschlichen Körpers

altersgemäße sportliche Leistungsfähigkeit

allgemeine Kondition, Psychische und Physische Komponenten, Stresstheorie: Superkompensation, Funktionelle Anpassung, Belastungskomponenten: Reizarten, Dauer, Umfang, Häufigkeit, Intensität, Dichte.

Pathologie und Arzneimittel

Athrose, Osteoporose, Kardiovaskuläre Erkrankungen, Muskelfaserrisse, Impingementsyndrom, im speziellen Hypertonie, Diabetes, Herzinsuffizienz, Belastungsasthma, Antibiotika, Betablocker, Statine, Schmerzmittel (NSAR), Blutgerinnungshemmer

Altersanpassung und Trainingslehre

Qualitätsgesetz, Reizschwellengesetz, Homöostase & Superkompensation, Verlauf der Leistungsentwicklung, Anpassungsfähigkeit, Trainierbarkeit & Leistungsfähigkeit, Belastungsnormative auf den menschlichen Organismus je Alter, Leistungsbereiche: Fitnesssport, Leistungssport

Training mit Körperlichen Einschränkungen

Angina Pectoris, Herzinsuffizienz, Herzinfarkt, Hirnschlag, Ischialgie, Morbus Scheuermann, Morbus Bechterew,

Rotations skoliose, Spinalkanalstenose

Prävention

Propriozeption, Koordinative Fähigkeiten, Grundsätze der Übungsgestaltung, Sensomotoriktraining,, Intensität und Spannung der Übungsauswahl Fallschule, Somatische Übungen

Planung

Stundenplanung als Trainer selbstständig am Beispiel Ganzkörpertraining