

# INHALT und Ablauf

## Dipl. betrieblicher Gesundheitstrainer Neueinsteiger



Dauer: 128 UE entspricht 16 Tagen  
64 UE online

Praktikum: 120 Stunden in einem Unternehmen oder in Ihrer Umgebung

Abschlussprüfung: Theorie – Prüfungsgespräch, Praxis – Trainingsstunde halten, Leistungsüberprüfung 2400m laufen, Bankdrücken, Kniebeugen, Klimmzug (je nach Alter und Geschlecht unterschiedlich)

Ablauf:

1. Onlineunterricht vor Kursstart – Ausarbeiten der Onlinebereiche auf der Homepage Zugang wird per E-Mail zugeschickt
2. Präsenzeinheiten – Termine laut Aufnahmebestätigung/Rechnung (Skripten werden am Kurswochenende ausgegeben)
3. Praktikum - ab dem Modul Trainingslehre (Übersicht online siehe Modul EXAMEN und Praktikum)
4. Abschlussprüfung – Theorie und Praxis an einem Tag mitzunehmen sind Skripten und Praktikumsnachweise, sowie Trainingsbekleidung

Vor jedem Wochenende wird eine Erinnerung per Mail ausgeschildt mit genaueren Informationen!

Inhalt:

### **Grundlagen der Physik online**

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

### **Anatomie online**

Körperachsen, Muskelaufbau, Knochenaufbau, wichtigste Muskeln des Bewegungsapparates, Körperbautypen, Gelenkarten, 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**

PTA, +43 664 590 89 12, Feldweg 149, 8971, Schladming, [www.personaltrainerakademie.com](http://www.personaltrainerakademie.com)

Fehlhaltungen, Dysbalancen, Bewegungswinkel der Gelenke, Bewegungsabläufe, Zwangslagen

#### **Übungslehre-Gerätelehre Praxis**

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

#### **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,

#### **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

#### **Nahrungsergänzungsmittel und Sporternährung**

Kohlenhydrate im Sport, Proteine im Sport, Nahrungsergänzungsmittel, Aktuelle Diäten und Gewichtsmanagement, Dehydrierung und Rehydrierung, Trainingsernährung, Carboloadung Supplementierung im Sport, richtige Nutzung in der Vorbereitungsphase und Wettkampfphase von Sportarten am Beispiel, Ausdauersportarten, Kraftsportarten, Kampfsportarten, jeweils Ernährungskonzepte erstellen

#### **Grundlagen des Ernährungstrainings**

Ernährungsunterstützung für den Alltag, Erweiterte Grundlagen der Ernährung, Ernährungstrainingskonzepte erstellen und vermitteln

#### **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

#### **Vertiefung Anatomie online**

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

#### **Rückentraining online/Praxis**

Anwendungsmöglichkeiten bei Skoliose, Hohlrücken, Rundrücken, Bandscheibenvorfall

#### **Propriozeption Praxis**

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

#### **Fasziales Training Praxis**

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

#### **Schlingentraining am Beispiel TRX Praxis**

Anwendungen im Personaltraining, Techniktraining, Anwendung im Umfeld, Übungen

#### **Entspannungstraining**

Sozioökonomische Hintergründe zur besseren Arbeitsplatzgestaltung, Stress im Alltag, Resilienz und Entspannung sowie Übungen zur besseren Belastbarkeit am Arbeitsplatz, Zyklus von Belastung und Erholungsphasen, Burnout Prävention

#### **Betriebswirtschaft**

Wirtschaftlichkeitsberechnung, Krankenkassen, Planung und Umsetzung der Trainings in der Arbeitszeit, Kalkulationen, Preisgestaltung, Statistiken Ausfall von Arbeitskräften

#### **Sport im Alltag und Ergonomie am Arbeitsplatz**

Gruppentrainingsgestaltung, Einzelübungen, Sportkonzepterstellung, Ernährung im Arbeitsalltag(Empfehlungen, Leistungsfähigkeit bei körperlichanspruchsvollen Tätigkeiten).