

## INHALT

# Dipl. Master Medical Personal Trainer Neueinsteiger

Dauer: 296 UE entspricht 37 Tagen  
256 UE online

Praktikum: 580 Stunden in einem Studios 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!

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

### **Personaltraining**

Hands on, Acting, Spotting, Motivation, Umgang mit Kunden, Gesprächsführung, Lehrauftritt, Einweisungen

### **Funktionelles Krafttraining**

Reißen, Umsetzen-Stoßen, Kettlebell Basistechniken, TRX Basistechniken

### **Training in Muskelschlingen**

Belastungsdynamik bei Eigenkörperübungen, Dehnen in Muskelschlingen, Fasziale Zusammenhänge

### **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

### **sportwissenschaftliche Testmethoden**

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

### **Muskelfunktionstests**

Muskelfunktionstests auf Abschwächung und Verkürzung und Retests, Voraussetzungen von Testverfahren und Befundung

### **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

### **Reha Training**

Weiterführung einer Physiotherapie, Entzündungsphasen nach Verletzungen, Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten

### **Vertiefung Anatomie**

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

### **Rückentraining**

Anwendungsmöglichkeiten bei Skoliose, Hohlrücken, Rundrücken, Bandscheibenvorfall

### **Propriozeption**

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

### **Fasziales Training**

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

### **Weiterführung nach einer Physiotherapie**

Stufen der Wundheilung, Einführung in die Physikalische Medizin, Pathologie

### **Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten**

Ablauf einer Physiotherapie und Phasengliederung, Koordinierung mit Arzt und Therapeut

### **Lesen und interpretieren von Diagnosen unter Zuhilfenahme von Literatur**

Interpretation von Fachausdrücken bei Rupturen, Luxationen, Frakturen, Contusio, Distension und die Anatomische Topographie

### **Personaltraining bei Personen mit Einschränkungen und/oder Verletzungen**

Hands on, Acting, Spotting, Motivation, Umgang mit Kunden, Gesprächsführung, Lehrauftritt, Einweisungen, Besonderheiten bei Verletzungen

### **Vertiefung Rückenkrankheiten**

Morbus Scheuermann, Gleitwirbel, Skoliose, Blockierung, Morbus Bechterew

### **Funktionelles 3D Training im Disability-Bereich**

Bewegungsebenen (sagittal/frontal/transversal)

Natürliche Bewegungswurzeln – Ground Based Training (rolling/creeping/crawling)

### **Videoanalyse-Handicap**

(Unterschiedliche Zielgruppen) Trisomie 21, Cerebralschädigung, Oligophrenie, Retardierung, Spastik, Rollstuhlfahrer

### **Vergleich Leistungssport**

Trainingsmethoden (Agilität, Bands, Stick, Board, Cable usw.)

Personal Coaching: Positionierung – Ansprache – Motivation

### **Funktionelles Mobilisieren**

(Aufwärmprogramm) - Mobility Skills Bodennahe Trainingsform (Rollen, Kriechen, Krabbeln, Tierflussbewegungen)

### **Gruppentraining**

Bewegungsanalysen – Screening Methoden, Bewegungsmatrix – Patmat

### **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

### **Prävention von Ernährungskrankheiten**

Adipositas, Diabetes mellitus mit unterschiedlichen Arten, Arteriosklerose, Fettstoffwechselstörungen (z.B.: Hypercholesterinämie), Hypertonie, Metabolisches Syndrom, Hyperurikämie, Prävention aller genannten Erkrankungen

### **Grundlagen der Ernährungstrainings**

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

### **Grundlage Kochen**

Richtiges Zubereiten von Speisen, Richtiges Einkaufen, Abnehmen, Diätmythen aufdecken und verstehen am Beispiel, Metabolic, Atkins, Paleo, Suspendiäten etc.

### **Biologische und Regionale Bedeutung von Nahrungsmittel**

Was ist Bio, Bezug von Nahrungsmittel aus der Region, Kennzeichen biologischen Anbaus oder Produkten, Nahrungsmittel Besorgung Regional bzw. im Supermarkt praktisch

### **Beratungsgespräche führen**

Tipps und Tricks angepasst dem Klienten vermitteln, Anamnesen erstellen und interpretieren, Ablauf eines Beratungsgesprächs Verkauf, Hilfsmittel wie wiegen, Messen, bzw. BIA Messungen durchführen

### **Techniken zur Feststellung von Einschränkungen und Training**

Detonisierungstechniken, Dehnmethoden, Kräftigungsmethoden, Konzepterstellung

### **Physiologische Auswirkungen des Alterns**

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, Rotationsskoliose, Spinalkanalstenose

### **Prävention**

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

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

#### **Planung von Seniorentainingseinheiten**

Stundenplanung als Trainer selbstständig am Beispiel Ganzkörpertraining

#### **Entspannungstraining**

Sozioökonomische Hintergründe zur besseren Arbeitsplatzgestaltung, Stress im Alltag, Resilienz und Entspannung sowie Übungen zur besseren Belastbarkeit am Arbeitsplatz, Zyklus von Belastungs- 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**

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

#### **Altersgemäße Trainierbarkeit**

Grundmotorische Fähigkeiten, Altersgemäßheit, Aufbaustraining, Anschlussstraining, Tanztechnik

#### **Propriozeption**

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

#### **Motopädagogik**

Trainingsgestaltung, Aufwärmen, Abwärmen, Übungsgestaltung, Altersgemäßheit der Übungen, Eigenkörperübungen

#### **Grundmotorische Fähigkeiten**

Charakterisierung und Beispiele für Ganzkörperübungen, Teilkörperübungen, freie Übungen, Grundübungen

#### **altersgemäße sportliche Leistungsfähigkeit**

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

#### **Wirkung von Ausdauer und Krafttraining**

Belastungsnormative auf den menschlichen Organismus je Alter, Leistungsbereiche: Fitnesport, Leistungssport

#### **Bewegungsspiele**

Der blinde Weg, Luftibus, Klatschen und Stampfen, Rollmops, Wandprellen, der schmale Pfad

#### **tänzerische Bewegungsspiele**

Aufwärmspiele, methodische Aufbau und Erlernen von Spielen, Choreographie Beispiel Alter 5-8 Jährige

#### **Planung**

Stundenplanung als Trainer selbstständig am Beispiel Circuit - Training

#### **Eigenkörperübungen und Tierübungen**

Verbesserung der allgemeinen körperlichen Kraft/Ausdauer/Beweglichkeit am Beispiel selbstständig durch die Trainer