

INHALT und Ablauf

Dipl. Personal & Wellness Trainer

Neueinsteiger



Dauer: 240 UE entspricht 22 Tagen
64 UE online

Praktikum: 120 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 ausgeschickt mit genaueren Informationen!

Inhalt:

Teil 1 Inhalte Trainerlehrgang

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

PTA, +43 664 590 89 12, Feldweg 149, 8971, Schladming, www.personaltrainerakademie.com

Übungslehre-Gerätelehre Praxis

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

Personal Training online/Praxis

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

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 online/Praxis

Kohlenhydrate im Sport, Proteine im Sport, Nahrungsergänzungsmittel, Aktuelle Diäten und Gewichtsmanagement, Dehydrierung und Rehydrierung, Trainingsernährung, Carboloadung

Sportverletzungen- Arzneimittel im Sport online

Tennisellbogen, Muskelfaserrisse, Impingementsyndrom, Ermüdungsfrakturen (Bone Bruise), Achillessehnenprobleme, Patellaspitzensyndrom, 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

Teil 2 Inhalte Grundausbildung Massage Lehrgang:

Allgemeine Anatomie: Begriffsbestimmungen und anatomische Nomenklatur – Achsen, Ebenen, Orientierungssystem – Aufbau des Skelettsystems und allgemeine Gelenkslehre – funktionelle Anatomie des Bewegungssystems – funktionelle Aspekte des Schultergürtels und der oberen Extremitäten – funktionelle Aspekte des Beckens und der unteren Extremitäten – funktionelle Aspekte der Wirbelsäule und des Kopfes – Anatomie in vivo

Anatomie der inneren Organe: Herz-Kreislauf-, Atmungs-, Blut-, Immun-, Verdauungs-, Urogenital- und endokrines System – Lymphsystem

Anatomie des Nervensystems und der Sinnesorgane: – Makroskopische Anatomie des Nervensystems – zentrales, peripheres und vegetatives Nervensystem – funktionelle Anatomie des Nervensystems – Anatomie der Sinnesorgane und der Haut

Physiologie: Herz-Kreislauf-System – Stoffwechsel – Endokrines System – Respirationssystem – Nerven- und Sinnessystem – Haltungs- und Bewegungssystem – Zellen und Gewebe – Physiologische Mechanismen der Infekt- und Immunabwehr – Zusammenwirken der Systeme

Klassische Massage: Geschichte und Grundlagen der Massagetherapie – Technik, Wirkung und Dosierung
Einführung in die manuelle Lymphdrainage: – Klassifikation der Ödeme – Regenerationsprozesse – Grundgriffe

Sanitäts-, Arbeits- und Sozialversicherungsrecht: Allgemeine Rechtsgrundlagen – Grundzüge des Sanitätsrechts – Grundzüge des Arbeitsrechts- und Sozialversicherungsrechts – Berufsrecht der Gesundheitsberufe unter besonderer Berücksichtigung der berufsspezifischen Rechtsgrundlagen – Grundzüge des Haftungsrechts

Hygiene: Arbeitshygiene – Grundlagen zum Vorkommen und zur Verbreitung von Mikroorganismen – Entstehung und Verbreitung von Infektionen – Maßnahmen zur Desinfektion und Sterilisation

Erste Hilfe: allgemeines Verhalten bei Notfällen – Erstversorgung von Verletzten – Blutstillung und Wundversorgung – Maßnahmen bei Schockzuständen und Wiederbelebung – Versorgung von Knochenbrüchen – Transport von Verletzten – Verhalten bei Arbeitsunfällen – Unfallverhütung – Verbandtechniken

Umweltschutz: Der Mensch und seine Umwelt– fachliche und rechtliche Grundlagen des Umweltschutzes; – Abfallbeseitigung