

INHALT

Dipl. Medical Personal Trainer Neueinsteiger

Dauer: 144 UE entspricht 18 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!

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, Patellaspitzenyndrom, 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