



## Lehrinhalt

### Medical Fitness Coach

#### 1. Medical Fitness:

*Grundlagen der Sport- und Physiotherapie*

-Definition des Handlungsfeldes "Medizinisches Fitnesstraining", Inhalte der Krankengymnastik und Sporttherapie im Rehabilitationsprozess

#### 2. Medizinisches Fitnesstraining

*Orthopädische und traumatologische Krankheitsbilder*

Ursache, Therapie- und Trainingstherapiemaßnahmen der Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates; u.a. von Arthrose, Bandscheibenvorfall, Gelenkverletzungen und -Ersatz, Osteoporose

*Internistische und neurologische Krankheitsbilder*

Häufige internistische und neurologische Krankheitsbilder und deren Auswirkungen auf das Training; Erkrankungs-Ursachen und Interventionsmöglichkeiten im medizinischen Fitnesstraining; Angewandte rehabilitative Trainingslehre, Beispielhafte Reha Pläne

*Medizinisches Fitnesstraining bei orthopädischen und traumatologischen Krankheitsbildern*

Krankheitsspezifische Trainingsplanung (Orthopädie/Traumatologie) und Übungsauswahl, Besonderheiten bei der Geräteeinstellung, Dosierung des Krafttrainings, Einsatz propriozeptiver Übungen

*Medizinisches Fitnesstraining bei internistischen und neurologischen Krankheitsbildern und Lizenzprüfung*

Einsatz von indikationsorientiertem Kraft, Ausdauer- und Koordinationstraining, Besonderheiten und Kontraindikationen, Theorie der medizinischen Diagnostik, Medikation und die Bedeutung für Training

#### 3. Gesundheitscoaching

*Motivation und Coaching*

Coaching, Motivation, Kognition, Emotionen und Stress, Neurolinguistische Programmierung, Kommunikation, sportpsychologische Motivationsdiagnostik

*Coaching im Gewichtsmanagement*

Entstehung von Übergewicht und Adipositas, ernährungsphysiologische Grundlagen, psychologische Aspekte des Gewichtsreduktionstrainings, Folgen von Übergewicht und Adipositas



#### *Coaching im gesundheitsorientierten Fitnesstraining*

Gesundheitsberatungen, Stressmanagement, Motivationsgespräche, Mentales Training, Gewichtscoaching

#### **4. Leistungs- und Gesundheitsdiagnostik**

##### *Leistungs- und Gesundheitsdiagnostik*

Anamnese, Körperfettanalyse, Haltungsinspektion, Lungenfunktionsdiagnostik, Herz-Kreislauf-Diagnostik, Testung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit

##### *Leistungs- und Gesundheitsdiagnostik in der Praxis*

ILB-Methode, Spiroergometrie, Laktatdiagnostik, IPN-Test, Neutral-Null-Methode, Koordinationstests

#### **5. Koordinationstraining**

##### *Grundlagen des koordinativen und propriozeptiven Trainings*

Sensomotorik; Entwicklung des koordinativen Systems; propriozeptives Training; Koordination im Breiten- und Leistungssport; Übungen mit Kleingeräten im Fitnesstraining und Gesundheitssport; Koordinationstests

##### *Functional Training und Koordination in der Praxis*

Functional training; Core-Training; propriozeptives Training in der Praxis; koordinative Übungen mit und ohne Kleingeräte

#### **6. Massage und Taping**

##### *Grundlagen der Massage*

Medizinische Grundlagen, klassische Massagen, Massagegriffe, Teilmassagen, Ganzkörpermassagen, spezielle Massagen

##### *Techniken der Sportmassage + Fit Taping*

Sport- und Regenerationsmassagen, kinesiologisches und klassisches Taping

#### **Prüfung/Praxis**