



Lehrinhalt

Rehabilitationstrainer/-in

- 1. Unterschied von Prävention / Rehabilitation**
- 2. Grundlagen des Bewegungsapparates und der Bindegewebsphysiologie**
- 3. Gewebearten: Muskel-, Knorpel-, Band-, Kapsel-, Sehnen- und Faszien**
- 4. Die Phasen und Einflussfaktoren der Wundheilungsphysiologie**
- 5. Sporttherapeutische Grundlagen des Rehabilitationstrainings in Abgrenzung zum präventivmedizinischen Fitnesstraining**
- 6. Darstellung führender Aufbautrainingsmodelle und Trainingsformen im Rehabilitationstraining**
- 7. Verletzungen und Erkrankungen der oberen Extremitäten (Ellenbogen, Schulter Handgelenk) in Theorie und Praxis**
- 8. Verletzungen und Erkrankungen der Hüfte und des Beckens in Theorie und Praxis**
- 9. Verletzungen und Erkrankungen der unteren Extremitäten (Knie, Sprunggelenk) in Theorie und Praxis**
- 10. Arthrose- und Osteoporose Prävention**
- 11. Sport in der Prävention**
 - Wie gründe ich einen Verein?
 - Vereine im Gemeinwohl des Gesellschaftssystems
 - Planung und Umsetzung von gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten – Stundenbeispiele
 - Einordnung von gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten in die Strukturen des organisierten Sports

Prüfung/Praxis