



# Lehrinhalt

## Fitness Trainer/-in A Lizenz

Modul 1 - Gliederung der Körpertypen

Modul 2 - Das Herzkreislauf | Bestimmung der Herzfrequenz

Modul 3 - Hypertonie | Prävention und Therapie | Ausdauer | Ernährung

Modul 4 - PWC Test-Durchführung und Auswertung

Modul 5 - Adipositas und seine Folgen

Modul 6 - Kraftausdauertraining

Modul 7 - Hypertrophietraining

Modul 8 - Krafttraining

Modul 9 - Maximalkrafttraining

Modul 10 - Schnellkrafttraining

Modul 11 - Intensitätstechniken beim Krafttraining

Modul 12 - Training mit Senioren

Modul 13 - Trainingsprogramm für Wirbelsäule und Becken

Modul 14 - Training mit Kindern

Modul 15 - Training mit Erkrankungen des Metabolischen Syndrom

Modul 16 - Errechnung des Grund- /Leistung-/ Arbeitsumsatz

Modul 17 - Ernährungslehre

Modul 18 - Sporternährung

Modul 19 - praktische Einführung der Geräte sowie Technik und Ausführung

Modul 20 - praktische Einführung ins Langhanteltraining

Modul 21 - praktische Einführung ins Kurzhanteltraining

Modul 22 - praktische Einführung an dem Kabelzug



**Modul 23 - Zirkeltraining**

**Modul 24 - Stationstraining**

**Modul 25 - Split Training**

**Modul 26 – Praxis**

**Modul 27 – Abschlussprüfung/Hausaufgabe**