



Lehrinhalt

Gesundheitstrainer/-in und Präventionsberater/-in

Modul 1 - Funktionelle, anatomische und leistungsphysiologische Grundlagen

Modul 2 - Einführung in die Prävention und das präventive Training

Modul 3 - Trainingswissenschaftliche und methodische Grundlagen der Prävention

Modul 4 - Kontraindikationen, Psyche vs. Physis

Modul 5 - Gesundheitssport: Definition und die Kernziele des Gesundheitssports

Modul 6 - Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinations-Training im Gesundheitssport

Modul 7 - Prävention bei ausgewählten internistischen Risikofaktoren und Erkrankungen

Modul 8 - metabolisches Syndrom : Übergewicht und Adipositas, Hypertonie, Diabetes mellitus und Fettstoffwechselstörungen

Modul 9 - Prävention bei ausgewählten orthopädischen Beeinträchtigungen

Modul 10 - Prävention von Rückenproblemen wie z.B. Bandscheibenvorfall

Modul 11 - Prävention bei muskulären Dysbalancen

Modul 12 - Prävention und Regeneration (Aktive und passive Regenerationsmaßnahmen)

Modul 13 - Osteoporose- und Arthrose Prävention

Modul 14 - Gesundheitstrainer für Sportrehabilitation

Modul 15 - Funktionelle anatomische und leistungsphysiologische Grundlagen

Modul 16 - Funktionelle Untersuchung des Bewegungssystems

Modul 17 - Immobilisationsfolgen

Modul 18 - Einführung in die Sportrehabilitation und rehabilitatives Training

Modul 19 - Fünf-Stufen-Modell der Trainingssteuerung des rehabilitativen Trainings

Modul 20 - Rehabilitatives Training im Fitness-Studio – Möglichkeiten und Grenzen

Modul 21 - Planung und Steuerung des rehabilitativen Trainings

Modul 22 - Phasenmodell des muskulären Aufbautrainings in der Rehabilitation



Modul 23 - Biomechanische Aspekte des rehabilitativen Krafttrainings

Modul 24 - Grundlagen des propriozeptiven Trainings

Modul 25 - Rehabilitatives Training bei ausgewählten orthopädischen Beschwerdebildern der Gelenke

Modul 26 - indikationsspezifische Trainingsübungen

Modul 27 – Praxis

Modul 28 – Abschlussprüfung/Hausaufgabe