Fitnessfachwirt/-in (IHK) Studieninhalt - feldübergreifend

1. Volkswirtschaftslehre
1.1 Bestimmung von Märkten
1.2 Wirtschaftskreisläufe
1.3 Angebot und Nachfrage
1.4 Unterschiedliche Wirtschaftssysteme
1.5 Volkswirtschaftliche Gesamtrechnung

2. Betriebswirtschaftslehre
2.1 Betriebliche Funktionen
2.2 Dienstleistungsprozesse
2.3 Standortfaktoren
2.4 Risiko Management

3. Rechnungswesen und Qualitätsmanagement
3.1 Kalkulation durch Deckungsbeitragsrechnung: Begriffsbestimmung, Vollkostenrechnung, Teilkostenrechnung
3.2 Rechnungswesen
3.3 Bilanz und Jahresabschluss: Doppelte Buchführung, Überschussrechnung
3.4 Qualitätsmanagement

4. Marketinggrundlagen
4.1 Marketing Konzeption
4.2 Allgemeine Informationsgrundlagen (Marktforschung)
4.3 Strategisches Marketing: Analyse und Optionen
4.4 Das Marketing-Mix-Instrumentarium

5. Spezielles Fitnessmarketing
5.1 Marketingbesonderheiten in der Fitnessbranche
5.2 Kundengewinnung
5.3 Organisation von Veranstaltungen

6. Personal und Arbeitsrecht
6.1 Bedeutung des Faktors Personal für Qualität, Kundenzufriedenheit und Erfolg in der Freizeitbranche
6.2 Grundlagen des Organisations-Management
6.3 Instrumente des Personalmanagements
6.4 Personalverwaltung und -controlling

7. Verkauf und Management
7.1 Bedeutung des Verkaufs und Elemente des Dienstleistungsverkaufs
7.2 Vertriebsformen und Verkaufspräsentationen
7.3 Managementtechniken

Fitnessfachwirt/-in (IHK) Studieninhalt – feldspezifisch

1. Anatomie
1.1 aktiver und passiver Bewegungsapparat: Knochen, Gelenke, Muskulatur, Sehnen
1.2 Zytologie
1.3 Binde- und Stützgewebe
1.4 Funktion der wichtigsten Muskeln und Muskelgruppen

2. Physiologie und Biologie
2.1 Herz-Kreislauf-System
2.2 Atmung
2.3 Blut
2.4 Nerven System
2.5 Energiestoffwechsel
2.6 Endokrin System
2.7 Immun System

3. Trainings-und Bewegungslehre
3.1 Motorische Fähigkeiten, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit
3.2 Grundsätze der Trainingslehre: Trainingsprinzipien, Trainingssteuerung Trainingsplanung, Trainingsmethoden
3.3 Biomechanische Gesetzmäßigkeiten sportlicher Bewegung
3.4 Bewegungsanalysen

4. Diagnostik und Fitnesstraining
4.1 Diagnostische Möglichkeiten im Fitness-Studio
4.2 Praktische Durchführung sportmotorischer Tests
4.3 Training der motorischen Fähigkeiten
4.4 Beweglichkeits- und Koordinationstraining
4.5 Körperwahrnehmung und Entspannung
4.6 Erholungs- und Regenerationsmaßnahmen

5. Gerätehandling
5.1 Praktische Durchführung und Übungsunterweisung der Trainingsübungen
5.2 Überprüfen der Trainingsübungen auf funktionelle Richtigkeit
5.3 Training an Geräten, Maschinen und mit freien Hanteln
5.4 Gefahrenquellen
5.5 Trainingsmethoden in der Praxis

6. Sportmedizin und Erste Hilfe
6.1 Sportbiologische Grundlage
6.2 Sportverletzungen und Schäden am Bewegungsapparat
6.3 Erste Hilfe
6.4 Mögliche Maßnahmen im Fitness-Studio

7. Ernährungskunde und -beratung
7.1 Die Nährstoffe: Funktion, Aufbau, Einteilung, Bedarf, Zufuhrempfehlung
7.2 Nahrungsaufnahme, Verdauung, Resorption, Stoffwechsel
7.3 Die Ernährung des Sportlers: Bedarfsgerechte Ernährung, Sportgerechte Ernährung, Nahrungsmittel- Konzentrate, Sportpraktische Ernährungsempfehlungen
7.4 Übergewicht - Entstehung und Reduktion
7.5 Ernährungsbetreuung
7.6 Cellulite - Ursachen und vorbeugende Maßnahmen

8. Kursprogramm im Fitness-Studio
8.1 Aerobic: Aerobic Formen, Fehlerquellen, methodisch-didaktische Grundlagen
8.2 Wirbelsäulengymnastik
8.3 Stretching
8.4 Didaktik und Methodik der Kursprogramme

9. Zielgruppentraining, Prävention und Rehabilitation
9.1 Zielgruppenspezifisches Training im Fitness-Sport
9.2 Rückenschule: Ziele, Aufgaben, Inhalte, Grenzen der Rückenschule, methodisch didaktische Grundlagen, trainingswissenschaftliche Grundlagen
9.3 Prävention: Risikofaktoren und Präventionsmaßnahmen für Herz-Kreislauferkrankungen, Fitnesstraining und seine Bedeutung im Fitness-Sport
9.4 Rehabilitation: Maßnahmen nach Verletzung und Krankheiten im Fitness-Studio

10. Kursprogramm im Wellnessbereich und Praxen (Auswahl)
10.1 Wellnesstechniken – Aromatherapie, Farbtherapie, Spa-Managment, Nordic Walking
10.2 Entspannungsformen, Therapien und Anwendungen, Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxion, Yoga, Tai Chi

Einzigartig und hier haben wir Alleinstellungsmerkmal – sind die folgenden Zertifikate bereits mit enthalten und man kann ab dem ersten Zertifikat (unter 1.) schon im Wunschberuf arbeiten, wenn man möchte.

Folgende Zertifikate werden erteilt:

1. Fitness Trainer B-Lizenz
2. Fitness Trainer A-Lizenz
3. Personal Trainer
4. Gesundheitstrainer & Präventionsberater
5. Fitnessfachwirt IHK