

## Unterschied Präventionstrainer/-in (IST) 24 und 12 Monate

	PRÄ24	PRÄ12
Präventionsprinzip 1 (Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheits-sportliche Aktivität)	✓	✓
Präventionsprinzip 2 (Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheits-orientierte Bewegungsprogramme)	✓	–
Dauer (Monate)	24	12
Kosten gesamt mit ausgedruckten Studienheften	5.496,00 €	–
Kosten pro Monat mit ausgedruckten Studienheften	229,00 €	–
Kosten gesamt mit digitalen Studienheften	5.208,00 €	2.868,00 €
Kosten pro Monat mit digitalen Studienheften	217,00 €	239,00 €
<b>Lizenzen</b>		
B-Lizenz „Fitnesstrainer/-in“	✓	–
A-Lizenz „Medizinisches Fitnesstraining“	✓	–
B-Lizenz „Group Fitness Trainer/-in – Toning & Functional Training“	✓	✓
A-Lizenz „Rückentrainer/-in“	✓	✓
A-Lizenz „Faszientraining“	✓	✓
A-Lizenz „Ausdauertraining“	✓	✓
A-Lizenz „Functional Trainer/-in“	✓	✓
A-Lizenz „GesundheitsCoaching“	✓	–
IST-Zertifikat „Nordic Walking Trainer“	✓	✓

Modul	Studienhefttitel	Präsenzphase	Anzahl Präsenztage	
			PRÄ24	PRÄ12
Modul: Medizin	Anatomie			
	Physiologie			
		Gerätetraining	2	–
Modul: Trainings- und Bewegungswissenschaften	Trainings- und Bewegungslehre			
	Diagnostik und Testmethoden			
		Diagnostik und Fitnesstraining	2	–
		Trainingsplanerstellung und Lizenzprüfung	2	–
Modul: Pädagogik/ Psychologie	Sport- und Gesundheitspädagogik			
	Gesundheitspsychologie			
Modul: Pathologie/ Pathophysiologie (nur bei PRÄ24 enthalten)	Orthopädische und traumatische Krankheitsbilder			
		Medizinisches Fitnesstraining bei orthopädischen und traumatologischen Krankheitsbildern	3	–
	Internistische und neurologische Krankheitsbilder			
		Medizinisches Fitnesstraining bei internistischen und neurologischen Krankheitsbildern und Lizenzprüfung	2	–
Modul: Theorie und Praxis der Sportarten und Bewegungsfelder	Group Fitness Grundlagen Toning & Functional Training			
		Grundlagen Group Fitness, Fatburner & Toning	2	2
		Toning & Functional Training	2	2
		B-Lizenzprüfung Toning & Functional Training	1	1
	Grundlagen des Rückentrainings			
	Planung, Durchführung und Evaluation von Rückentraining			
		Rückentraining in der Praxis	2	2
		Konzeption einer Rückentrainingseinheit und Lizenzprüfung	2	2
	Faszientraining			
		Faszientraining in der Praxis und Lizenzprüfung	2	2
	Praxiswissen Cardiotraining			
		Trainingsplanung im Ausdauersport und Lizenzprüfung	3	3
		Nordic Walking in der Praxis	2	2
Functional Training Grundlagen				
	Functional Training und Koordination in der Praxis und Lizenzprüfung	2	2	
Modul: Grundlagen der Bewegungsförderung und Prävention	Prävention und Gesundheitsförderung			
Modul: Gesundheitscoaching	Motivation und Coaching			
	Stressmanagement			
		Coaching im gesundheitsorientierten Fitnesstraining und Lizenzprüfung	2	–
<b>Präsenztage insgesamt</b>			<b>31</b>	<b>18</b>