

■ STUDIENINHALTE DER WEITERBILDUNG PRÄVENTIONSTRAINER/-IN

Modul (einzeln buchbar)	Preis	Monat	Inhalte	IST-Lizenz
Fachwissenschaftliche Kompetenz				
Medizin	594 Euro	1	Anatomie I SH	B-Lizenz Fitnesstrainer/-in
		2	Physiologie I SH	
		3	Gerätetraining I P	
Trainings- und Bewegungswissenschaften	594 Euro	4	Trainings- und Bewegungslehre I SH	
		4	Diagnostik und Testmethoden I SH	
		5	Diagnostik und Fitnesstraining I P	
		6	Trainingsplanerstellung & Lizenzprüfung I P	
Pädagogik I Psychologie	594 Euro	6	Sport- und Gesundheitspädagogik I SH	
		7	Gesundheitspsychologie I SH	
		8	Pädagogik und Psychologie in der Praxis I P	
Pathologie I Pathophysiologie (nur für „Präventionsprinzip 2“ notwendig)	792 Euro	8	Orthopädische und traumatische Krankheitsbilder I SH	A-Lizenz Medizinisches Fitnesstraining
		9	Internistische und neurologische Krankheitsbilder I SH	
		10	Medizinisches Fitnesstraining bei orthopädischen und traumatischen Krankheitsbildern I P	
		11	Medizinisches Fitnesstraining bei internistischen und neurologischen Krankheitsbildern + Lizenzprüfung I P	
Fachpraktische Kompetenz				
Theorie und Praxis der Sportarten und Bewegungsfelder	3.588 Euro	11	Group Fitness Grundlagen Toning & Functional Training I SH	B-Lizenz Group Fitness Trainer/-in – Toning & Functional Training
		12	Grundlagen Group Fitness, Fatburner & Toning I P	
		13	Toning & Functional Training I P	
		14	B-Lizenzprüfung Toning & Functional Training I P	
		14	Grundlagen des Rückentrainings I SH	A-Lizenz Rückentrainer/-in
		15	Planung, Durchführung und Evaluation von Rückentraining I SH	
		16	Rückentraining in der Praxis I P	
		17	Konzeption einer Rückentrainingseinheit + Lizenzprüfung I P	
		17	Faszientraining I SH	A-Lizenz Faszientraining
		18	Faszientraining in der Praxis + Lizenzprüfung I P	
		18	Praxiswissen Cardiotraining I SH	A-Lizenz Ausdauertraining
		19	Trainingsplanung im Ausdauersport + Lizenzprüfung I P	
		19	Personal Training Grundlagen I SH	A-Lizenz Personal Trainer/-in
		20	Trainertechniken im Personal Training + Lizenzprüfung I P	
		20	Functional Training Grundlagen I SH	A-Lizenz Functional Trainer/-in
		21	Functional Training und Koordination in der Praxis + Lizenzprüfung I P	
Fachübergreifende Kompetenz				
Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention	198 Euro	21	Prävention und Gesundheitsförderung I SH	
Zusätzlich 120 Stunden				
Frei wählbar aus den oben genannten Inhalten oder Gesundheitscoaching	594 Euro	22	Motivation und Coaching I SH	A-Lizenz Gesundheits- coaching
		23	Stressmanagement I SH	
		24	Coaching im gesundheitsorientierten Fitnesstraining + Lizenzprüfung I P	