

## STUDIENINHALTE DER WEITERBILDUNG PRÄVENTIONSTRAINER/-IN

Modul (einzeln buchbar)	Preis*	Monat	Inhalte	IST-Lizenz
<b>Fachwissenschaftliche Kompetenz</b>				
<b>Medizin</b>	594 Euro	1	Anatomie I SH	<b>B-Lizenz Fitnesstrainer/-in</b>
		2	Physiologie I SH	
		3	Gerätetraining I P	
<b>Trainings- und Bewegungswissenschaften</b>	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	
<b>Pädagogik I Psychologie</b>	594 Euro	6	Sport- und Gesundheitspädagogik I SH	
		7	Gesundheitspsychologie I SH	
		8	Pädagogik und Psychologie in der Praxis I P	
<b>Pathologie I Pathophysiologie</b> (nur für „Präventionsprinzip 2“ notwendig)	792 Euro	8	Orthopädische und traumatologische Krankheitsbilder I SH	
		9	Internistische und neurologische Krankheitsbilder I SH	
		10	Medizinisches Fitnesstraining bei orthopädischen und traumatologischen Krankheitsbildern I P	
		11	Medizinisches Fitnesstraining bei internistischen und neurologischen Krankheitsbildern + Lizenzprüfung I P	
<b>Fachpraktische Kompetenz</b>				
<b>Theorie und Praxis der Sportarten und Bewegungsfelder</b>	3.588 Euro	11	Group Fitness Grundlagen Toning & Functional Training I SH	<b>B-Lizenz Group Fitness Trainer/-in – Toning &amp; Functional Training</b>
		12	Grundlagen Group Fitness, Fatburner & Toning I P	
		13	Toning & Functional Training I P	
		14	B-Lizenzprüfung Toning & Functional Training I P	
		<b>A-Lizenz Rückentrainer/-in</b>	14	Grundlagen des Rückentrainings I SH
			15	Planung, Durchführung und Evaluation von Rückentraining I SH
			16	Rückentraining in der Praxis I P
		<b>A-Lizenz Faszientraining</b>	17	Konzeption einer Rückentrainingseinheit + Lizenzprüfung I P
			17	Faszientraining I SH
		<b>A-Lizenz Ausdauertraining</b>	18	Faszientraining in der Praxis + Lizenzprüfung I P
			18	Praxiswissen Cardiotraining I SH
		<b>Zertifikat Nordic Walking Trainer/-in</b>	19	Trainingsplanung im Ausdauersport + Lizenzprüfung I P
			20	Nordic Walking in der Praxis I P
		<b>A-Lizenz Functional Trainer/-in</b>	20	Functional Training Grundlagen I SH
21	Functional Training und Koordination in der Praxis + Lizenzprüfung I P			
<b>Fachübergreifende Kompetenz</b>				
<b>Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention</b>	198 Euro	21	Prävention und Gesundheitsförderung I SH	
<b>Zusätzlich 120 Stunden</b>				
<b>Gesundheitscoaching</b> (oder frei wählbar aus den oben genannten Inhalten)		22	Motivation und Coaching I SH	<b>A-Lizenz Gesundheits- coaching</b>
		23	Stressmanagement I SH	
		24	Coaching im gesundheitsorientierten Fitnesstraining + Lizenzprüfung I P	
<b>Abschluss IST-Diplom Präventionstrainer/-in</b>				
<b>Abschlussprüfung</b>		24–33	Klausur 1: Orthopädische und traumatologische Krankheitsbilder Internistische und neurologische Krankheitsbilder  Klausur 2: Sport- und Gesundheitspädagogik Gesundheitspsychologie Prävention und Gesundheitsförderung	<b>Diplom Präventionstrainer/- in (IST)</b>

\*Die aufgeführten Preise beziehen sich auf die Einzelbuchung der jeweiligen Module. Der Gesamtpreis für die komplette Ausbildung zum Präventionstrainer (24 Monate) beträgt jedoch 5.496,- Euro /also 229,- Euro monatlich.

SH = Studienheft I P = Präsenzphase

[www.ist.de/praeventionstrainer](http://www.ist.de/praeventionstrainer)