

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 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	
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	
		A-Lizenz Rückentrainer/-in	14	Grundlagen des Rückentrainings I SH
			15	Planung, Durchführung und Evaluation von Rückentraining I SH
			16	Rückentraining in der Praxis I P
		A-Lizenz Faszientraining	17	Konzeption einer Rückentrainingseinheit + Lizenzprüfung I P
			17	Faszientraining I SH
		A-Lizenz Ausdauertraining	18	Faszientraining in der Praxis + Lizenzprüfung I P
			18	Praxiswissen Cardiotraining I SH
		Zertifikat Nordic Walking Trainer/-in	19	Trainingsplanung im Ausdauersport + Lizenzprüfung I P
			20	Nordic Walking in der Praxis I P
		A-Lizenz Functional Trainer/-in	20	Functional Training Grundlagen I SH
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				
Gesundheitscoaching (oder frei wählbar aus den oben genannten Inhalten)		22	Motivation und Coaching I SH	A-Lizenz Gesundheits- coaching
		23	Stressmanagement I SH	
		24	Coaching im gesundheitsorientierten Fitnesstraining + Lizenzprüfung I P	
Abschluss IST-Diplom Präventionstrainer/-in				
Abschlussprüfung		24–33	Klausur 1: Orthopädische und traumatologische Krankheitsbilder Internistische und neurologische Krankheitsbilder Klausur 2: Sport- und Gesundheitspädagogik Gesundheitspsychologie Prävention und Gesundheitsförderung	Diplom Präventionstrainer/- in (IST)

*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