

STUDIENINHALTE DER WEITERBILDUNG PRÄVENTIONSTRAINER/-IN

Modul (einzeln buchbar)	Monat	Inhalte	IST-Lizenz	
Fachwissenschaftliche Kompetenz				
Medizin	1	Anatomie I SH	B-Lizenz Fitnesstrainer/-in	
	2	Physiologie I SH		
	3	Gerätetraining I P		
Trainings- und Bewegungswissenschaften	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	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)	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	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	
		17	Konzeption einer Rückentrainingseinheit + Lizenzprüfung I P	
		17	Faszientraining I SH	A-Lizenz Faszientraining
	18	Faszientraining in der Praxis + Lizenzprüfung I P		
	A-Lizenz Ausdauertraining	18	Praxiswissen Cardiotraining I SH	
		19	Trainingsplanung im Ausdauersport + Lizenzprüfung I P	
	Zertifikat Nordic Walking Trainer/-in	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	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		