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	Pädogogik und Psychologie in der Praxis I P	
Pathologie I Pathophysiologie (nur für „Präventionsprinzip 2" notwendig)	8	Orthopädische und traumatologische Krankheitsbilder I SH	**A-Lizenz Medizinisches Fitnesstraining**
	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	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	
	20	Nordic Walking in der Praxis I P	**Zertifikat Nordic Walking Trainer/-in**
	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	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	**Diplom Präventionstrainer/-in (IST)**
		Klausur 2: Sport- und Gesundheitspädagogik Gesundheitspsychologie Prävention und Gesundheitsförderung	

SH = Studienheft I P = Präsenzphase

www.ist.de/praeventionstrainer

Bildung, die bewegt