

# INHALT

## Dipl. Trainer allgemeine Kondition



Dauer: 96 UE entspricht 6 Wochenenden

Praktikum: 60 Stunden in einem unserer Studios oder in Ihrer Umgebung

Abschlussprüfung: Theorie – Prüfungsgespräch, Praxis – Trainingsstunde halten, Leistungsüberprüfung 2400m laufen, Liegestütz, Klimmzug(je nach Alter und Geschlecht unterschiedlich)

Themen:

### **Grundlagen der Physik**

Newtonsche Axiome, Trägheit, Kraft, Kraftfluss, Beschleunigung, Hebelgesetz, Drehmoment, Energie, Impuls

### **Anatomie**

Körperachsen, Muskelaufbau, Knochenaufbau, wichtigste Muskeln des Bewegungsapparates, Körperbautypen, Gelenksarten, Sehnen, Bänder, Knorpel, Bandscheiben

### **Grundlagen der Ernährung**

Energiestoffwechsel, Nahrungsinhaltsstoffe(Kohlenhydrate, Proteine, Fett, Vitamine, Mineralstoffe), Verdauung(von Kohlenhydrate, Proteine, Fett), Säure Base Haushalt, Ernährungsabhängige Krankheiten

### **Physiologie**

Muskelphysiologie, Knochenphysiologie, Sportphysiologie, Energiestoffwechsel

### **Bewegungslehre**

Aspekte der Bewegungsanalyse, Phasenstruktur, Qualitätsmerkmale von Bewegungen, Biomechanik, Ebenen sportlichen Handelns, motorisches lernen

### **Trainingslehre**

Stresstheorie, Belastungskomponenten, Trainingsmethoden, Ausdauer, Kraft, Bewegung, Dehnung, Koordination, Trainingsprinzipien, Schulungsmethoden

### **Funktionelle Anatomie**

Fehlhaltungen, Dysbalancen, Bewegungswinkel der Gelenke, Bewegungsabläufe, Zwangslagen

### **Übungslehre-Gerätelehre**

Ganzkörperübungen, Teilkörperübungen, Langhantelübungen, Kurzhantelübungen, Beurteilen und anwenden von Maschinentraining

### **Eigenkörperübungen**

Training und Leistungssteigerungsmöglichkeiten ohne Hilfsmittel, Sportkonzepterstellung ohne Hilfsmittel, Outdoortraining

### **Fitness- und Sportkonzepterstellung**

Krafttrainingsprinzipien anwenden, Ausdauertrainingsprinzipien Anwenden, Konstitutionstypabhängige Trainingsplanerstellung,

### **Vertiefung Anatomie**

Aufbau der Zelle, Collagen, Bindegewebe, Faszien, das Nervensystem, RNA, DNA, Blutkreislauf und Kapillare, Lymphatisches System, Aufbau und Funktion des Herz