

# Universitätskurs

## Krafttraining in Sportarten mit Mittlerer und Langer Dauer

Von der NBA unterstützt





## Universitätskurs

### Krafttraining in Sportarten mit Mittlerer und Langer Dauer

- » Modalität: online
- » Dauer: 6 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: [www.techtitute.com/de/physiotherapie/universitatskurs/krafttraining-sportarten-mittlerer-langer-dauer](http://www.techtitute.com/de/physiotherapie/universitatskurs/krafttraining-sportarten-mittlerer-langer-dauer)

# Index

01

Präsentation

---

Seite 4

02

Ziele

---

Seite 8

03

Kursleitung

---

Seite 12

04

Struktur und Inhalt

---

Seite 16

05

Methodik

---

Seite 20

06

Qualifizierung

---

Seite 28

# 01

# Präsentation

Im Rahmen dieser hochkarätigen Weiterbildung spezialisiert sich der Physiotherapeut auf das Krafttraining von Sportlern, die mittel- und langfristig körperlich aktiv sind. Es ist eine einzigartige Gelegenheit, mit den Besten zu trainieren und sich fortgeschrittene Kenntnisse in diesem Bereich anzueignen, die es Ihnen ermöglichen, akademische Exzellenz zu erreichen und sich in einem Sektor auszuzeichnen, der sich durch hohe berufliche Kompetenz auszeichnet.





“

*Tauchen Sie ein in das Studium dieses wissenschaftlich sehr anspruchsvollen Universitätskurses und verbessern Sie Ihre physiotherapeutischen Fähigkeiten im Krafttraining für den Hochleistungssport”*

Immer häufiger kommt es bei Eliteveranstaltungen wie der Tour de France oder dem Triathlon über die olympische Distanz zu Sprintentscheidungen. Dies erfordert ein angemessenes Maß an Kraft, um die Länge des Schrittes, des Schlages, des Paddelns usw. während des Wettkampfes aufrechtzuerhalten und die neuromuskuläre Entwicklung für den Sprint zum Ziel zu gewährleisten. Aus diesem Grund ist die Arbeit von Physiotherapeuten für Sportler, die eine optimale Leistung erzielen wollen, unerlässlich.

Krafttraining für Sportler ist ein grundlegendes Element bei der Vorbeugung und Behandlung von chronischen, nicht übertragbaren Krankheiten. Klinisches Training unter der Aufsicht eines Physiotherapeuten reduziert Muskelschwäche und das Verletzungsrisiko, da es eine wirksame Methode zur Steigerung von Muskelmasse und Kraft ist.

Die Studenten dieses Programms verfügen über eine Spezialisierung, die sie von ihren Kollegen unterscheidet und sie befähigt, in allen Bereichen des Sports als Krafttrainingsspezialisten zu arbeiten.

Das Dozententeam dieses Universitätskurses in Krafttraining in Sportarten mit Mittlerer und Langer Dauer hat eine sorgfältige Auswahl der einzelnen Fächer dieser Spezialisierung getroffen, um den Studenten eine möglichst umfassende Weiterbildung zu bieten, die immer auf dem neuesten Stand ist.

TECH hat es sich zur Aufgabe gemacht, Inhalte von höchster didaktischer und pädagogischer Qualität zu schaffen, die die Studenten zu erfolgreichen Profis machen und den höchsten Qualitätsstandards in der Lehre auf internationalem Niveau entsprechen. Aus diesem Grund wird dieser Universitätskurs mit einem reichen Inhalt präsentiert, der ihnen helfen wird, die Elite in der Physiotherapie zu erreichen. Da es sich um einen Online-Universitätskurs handelt, sind die Studenten nicht an feste Zeiten oder die Notwendigkeit, sich an einen anderen Ort zu begeben, gebunden, sondern können zu jeder Tageszeit auf die Inhalte zugreifen und ihr Arbeits- oder Privatleben mit ihrem akademischen Leben in Einklang bringen.

Dieser **Universitätskurs in Krafttraining in Sportarten mit Mittlerer und Langer Dauer** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt.

Die wichtigsten Merkmale sind:

- ◆ Die Entwicklung zahlreicher Fallstudien, die von Spezialisten für *Personal Training* vorgestellt werden
- ◆ Die anschaulichen, schematischen und äußerst praxisnahen Inhalte, mit denen sie konzipiert sind, enthalten die wesentlichen Informationen für die berufliche Praxis
- ◆ Übungen, bei denen der Selbstbewertungsprozess durchgeführt werden kann, um das Lernen zu verbessern
- ◆ Das interaktive, auf Algorithmen basierende Lernsystem für die Entscheidungsfindung
- ◆ Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden in der Physiotherapie
- ◆ Theoretische Vorträge, Fragen an den Experten, Diskussionsforen zu kontroversen Themen und individuelle Reflexionsarbeit
- ◆ Die Verfügbarkeit des Zugriffs auf die Inhalte von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss



*Spezialisieren Sie sich und heben Sie sich in einem Sektor ab, in dem eine hohe Nachfrage nach Fachleuten besteht“*

“

*Dieser Universitätskurs ist aus zwei Gründen die beste Investition, die Sie bei der Auswahl eines Auffrischungsprogramms tätigen können: Sie aktualisieren nicht nur Ihr Wissen als Personal Trainer, sondern erhalten auch einen Abschluss der führenden Online-Universität: TECH”*

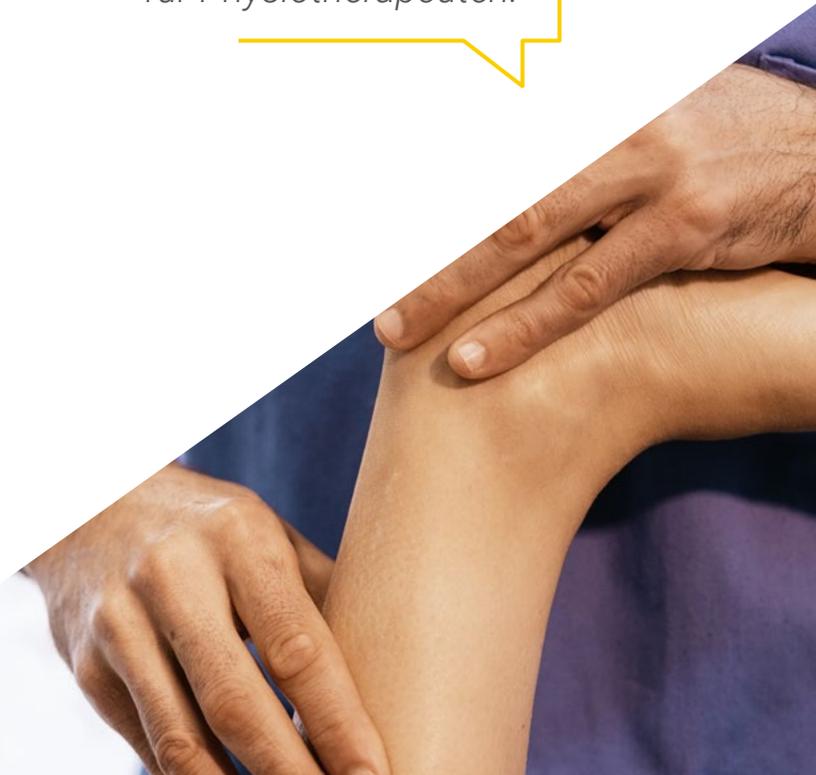
Das Dozententeam besteht aus Fachleuten, die ihre Berufserfahrung in diese Spezialisierung einbringen, sowie aus anerkannten Fachleuten aus führenden Unternehmen und renommierten Universitäten.

Die multimedialen Inhalte, die mit den neuesten Bildungstechnologien entwickelt wurden, werden der Fachkraft ein situierendes und kontextbezogenes Lernen ermöglichen, d. h. eine simulierte Umgebung, die eine immersive Spezialisierung ermöglicht, die auf die Ausführung von realen Situationen ausgerichtet ist.

Das Konzept dieses Programms konzentriert sich auf problemorientiertes Lernen, bei dem die Fachkraft versuchen muss, die verschiedenen Situationen aus der beruflichen Praxis zu lösen, die während des gesamten Studiengangs gestellt werden. Dabei wird sie von einem innovativen interaktiven Videosystem unterstützt, das von renommierten und erfahrenen Experten für Leistungsbeurteilung und Kraftsporttraining entwickelt wurde.

*Der Universitätskurs ermöglicht es Ihnen, in simulierten Umgebungen zu trainieren, die ein immersives Lernen ermöglichen, das auf reale Situationen ausgerichtet ist.*

*Erweitern Sie Ihr Wissen über Krafttraining in Sportarten mit mittlerer und langer Dauer mit dieser hochkarätigen Fortbildung für Physiotherapeuten.*



# 02 Ziele

Das Hauptziel dieses Programms ist die Entwicklung des theoretischen und praktischen Lernens, so dass der Physiotherapeut die Bewertung der sportlichen Leistung beim Krafttraining auf praktische und fundierte Weise beherrschen kann.



“

*Das Ziel von TECH ist es, akademische Spitzenleistungen zu erzielen und Ihnen zu beruflichem Erfolg zu verhelfen. Zögern Sie nicht länger und schließen Sie sich TECH an"*



## Allgemeine Ziele

---

- ◆ Vertiefen der Kenntnisse auf der Grundlage der aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnisse mit voller Anwendbarkeit im praktischen Bereich des Krafttrainings
- ◆ Beherrschen der fortschrittlichsten Methoden im Krafttraining
- ◆ Anwenden der modernsten Trainingsmethoden zur Verbesserung der sportlichen Leistung in Bezug auf die Kraft
- ◆ Effektives Beherrschen des Krafttrainings zur Leistungssteigerung in Zeit- und Leistungssportarten sowie in situativen Sportarten
- ◆ Beherrschen der Grundsätze der Bewegungsphysiologie und der Biochemie
- ◆ Vertiefen der Grundsätze der Theorie komplexer dynamischer Systeme in Bezug auf das Krafttraining
- ◆ Erfolgreiches Integrieren von Krafttraining zur Verbesserung der motorischen Fähigkeiten im Rahmen des Sports
- ◆ Erfolgreiches Beherrschen der in verschiedenen Modulen erworbenen Kenntnisse in der Praxis





## Spezifische Ziele

---

- ◆ Identifizieren und Analysieren der Mechanismen der Krafterzeugung in verschiedenen Ausdauerdisziplinen
- ◆ Vertiefen der Kenntnisse über die verschiedenen Mittel und Methoden des Krafttrainings und deren praktische Anwendung
- ◆ Vertiefen der Kenntnisse über die Auswirkungen von parallelem Training und die Reaktionen auf die Ausdauer
- ◆ Programmieren und Organisieren von Krafttraining

“

*Der Sportbereich braucht ausgebildete, professionelle Physiotherapeuten und TECH gibt Ihnen die Schlüssel, damit Sie zur Profi-Elite gehören”*

# 03

## Kursleitung

Das Dozententeam genießt in der Branche einen ausgezeichneten Ruf und besteht aus Fachleuten mit jahrelanger Lehrerfahrung, die sich zusammengeschlossen haben, um Ihnen zu helfen, Ihre Karriere voranzutreiben. Zu diesem Zweck haben sie diesen Universitätskurs mit den neuesten Updates auf dem Gebiet entwickelt, der es Ihnen ermöglicht, Ihre Fähigkeiten in diesem Bereich zu vertiefen und zu erweitern.





“

*Lernen Sie von den besten Fachleuten und werden Sie selbst eine erfolgreiche Fachkraft"*

## Leitung



### Dr. Rubina, Dardo

- CEO von *Test und Training*
- EDM (Kommunale Sportschule), Koordinator für körperliches Training
- Fitnesstrainer der ersten Mannschaft der EDM
- Masterstudiengang in Hochleistungssport, Olympisches Komitee Spaniens
- EXOS-Zertifikat
- Spezialist für Krafttraining zur Verletzungsvorbeugung, funktionelle und sportlich-physische Rehabilitation
- Spezialist für Krafttraining für körperliche und sportliche Leistungen
- Spezialist für angewandte Biomechanik und Funktionsbewertung
- Zertifizierung in Technologien für Gewichtskontrolle und körperliche Leistungsfähigkeit
- Aufbaustudiengang in Körperliche Aktivität in Bevölkerungsgruppen mit Pathologien
- Aufbaustudiengang in Verletzungsprävention und -rehabilitation
- Zertifizierung für funktionelle Bewertung und korrektiven Sport
- Zertifizierung in Funktioneller Neurologie
- Diplom für fortgeschrittene Studien (DEA), Universität von Castilla La Mancha
- Doktorand in Hochleistungssport

## Professoren

### Hr. Añon, Pablo

- ◆ Hochschulabschluss in körperlicher Aktivität und Sport
- ◆ Aufbaustudiengang in Sportmedizin und angewandter Sportwissenschaft
- ◆ Trainer der Volleyball-Nationalmannschaft, die an den nächsten Olympischen Spielen teilnehmen wird
- ◆ Zertifizierter Kraft- und Konditionierungsspezialist, NSCA-zertifiziert
- ◆ *NSCA National Conference*



# 04

## Struktur und Inhalt

Die Struktur der Inhalte wurde von einem Team von Fachleuten entwickelt, die die Auswirkungen der Fortbildung in der täglichen Praxis kennen, die sich der Relevanz der Aktualisierung der Spezialisierung für die Qualität in der Physiotherapie bewusst sind und die sich für eine qualitativ hochwertige Lehre durch neue Bildungstechnologien einsetzen.



“

*TECH verfügt über das umfassendste und aktuellste Programm auf dem Markt. TECH bietet Ihnen die beste Spezialisierung"*

## Modul 1. Training in Sportarten mit mittlerer und langer Dauer

- 1.1. Kraft
  - 1.1.1. Definition und Konzept
  - 1.1.2. *Continuum* der bedingten Kapazitäten
  - 1.1.3. Kraftanforderungen für Ausdauersportarten. Wissenschaftlicher Nachweis
  - 1.1.4. Manifestationen der Kraft und ihre Beziehung zu neuromuskulären Anpassungen bei Ausdauersportarten
- 1.2. Wissenschaftliche Erkenntnisse über die Anpassungen beim Krafttraining und ihren Einfluss auf mittlere und lange Ausdauerleistungen
  - 1.2.1. Neuromuskuläre Anpassungen
  - 1.2.2. Metabolische und endokrine Anpassungen
  - 1.2.3. Anpassungen an die *Performance* in spezifischen Tests
- 1.3. Das Prinzip der dynamischen Korrespondenz im Ausdauersport
  - 1.3.1. Biomechanische Analyse der Krafterzeugung bei verschiedenen Bewegungsabläufen: Laufen, Radfahren, Schwimmen, Rudern, Skilanglauf
  - 1.3.2. Parameter der beteiligten Muskelgruppen und Muskelaktivierung
  - 1.3.3. Winkelkinematik
  - 1.3.4. Tempo und Dauer der Krafterzeugung
  - 1.3.5. Dynamik der Anstrengung
  - 1.3.6. Umfang und Richtung der Bewegung
- 1.4. Gleichzeitiges Kraft- und Ausdauertraining
  - 1.4.1. Historische Perspektive
  - 1.4.2. Interferenzphänomen
    - 1.4.2.1. Molekulare Aspekte
    - 1.4.2.2. Sportliche Leistung
  - 1.4.3. Auswirkungen von Krafttraining auf die Ausdauer
  - 1.4.4. Auswirkungen des Ausdauertrainings auf Kraft
  - 1.4.5. Arten und Modi der Belastungsorganisation und ihre Anpassungsreaktionen
  - 1.4.6. Gleichzeitiges Training. Beweise aus verschiedenen Sportarten





- 1.5. Krafttraining
  - 1.5.1. Mittel und Methoden zur Entwicklung der Maximalkraft
  - 1.5.2. Mittel und Methoden zur Entwicklung der Explosivkraft
  - 1.5.3. Mittel und Methoden zur Entwicklung der Reaktivkraft
  - 1.5.4. Ausgleichsmaßnahmen und Schulungen zur Verringerung des Verletzungsrisikos
  - 1.5.5. Plyometrisches Training und die Entwicklung der Sprungfähigkeit als wichtiger Bestandteil der Verbesserung der Laufökonomie
- 1.6. Übungen und spezielle Mittel des Krafttrainings für mittlere und lange Ausdauersportarten
  - 1.6.1. Bewegungsmuster
  - 1.6.2. Grundlegende Übungen
  - 1.6.3. Ballistische Übungen
  - 1.6.4. Dynamische Übungen
  - 1.6.5. Übungen mit Widerstand und Hilfskraft
  - 1.6.6. Core-Übungen
- 1.7. Programmierung des Krafttrainings nach der Mikrozyklusstruktur
  - 1.7.1. Auswahl und Reihenfolge der Übungen
  - 1.7.2. Wöchentliche Häufigkeit des Krafttrainings
  - 1.7.3. Umfang und Intensität je nach Zielsetzung
  - 1.7.4. Erholungszeiten
- 1.8. Krafttraining orientiert an verschiedenen zyklischen Disziplinen
  - 1.8.1. Krafttraining für Mittel- und Langstreckenläufer
  - 1.8.2. Auf Radsport ausgerichtetes Krafttraining
  - 1.8.3. Auf Schwimmen ausgerichtetes Krafttraining
  - 1.8.4. Auf Rudern ausgerichtetes Krafttraining
  - 1.8.5. Auf Skilanglauf ausgerichtetes Krafttraining
- 1.9. Trainingsprozesskontrolle
  - 1.9.1. Belastung-Geschwindigkeits-Profil
  - 1.9.2. Progressiver Belastungstest

# 05 Methodik

Dieses Fortbildungsprogramm bietet eine andere Art des Lernens. Unsere Methodik wird durch eine zyklische Lernmethode entwickelt: **das Relearning**.

Dieses Lehrsystem wird z. B. an den renommiertesten medizinischen Fakultäten der Welt angewandt und wird von wichtigen Publikationen wie dem **New England Journal of Medicine** als eines der effektivsten angesehen.



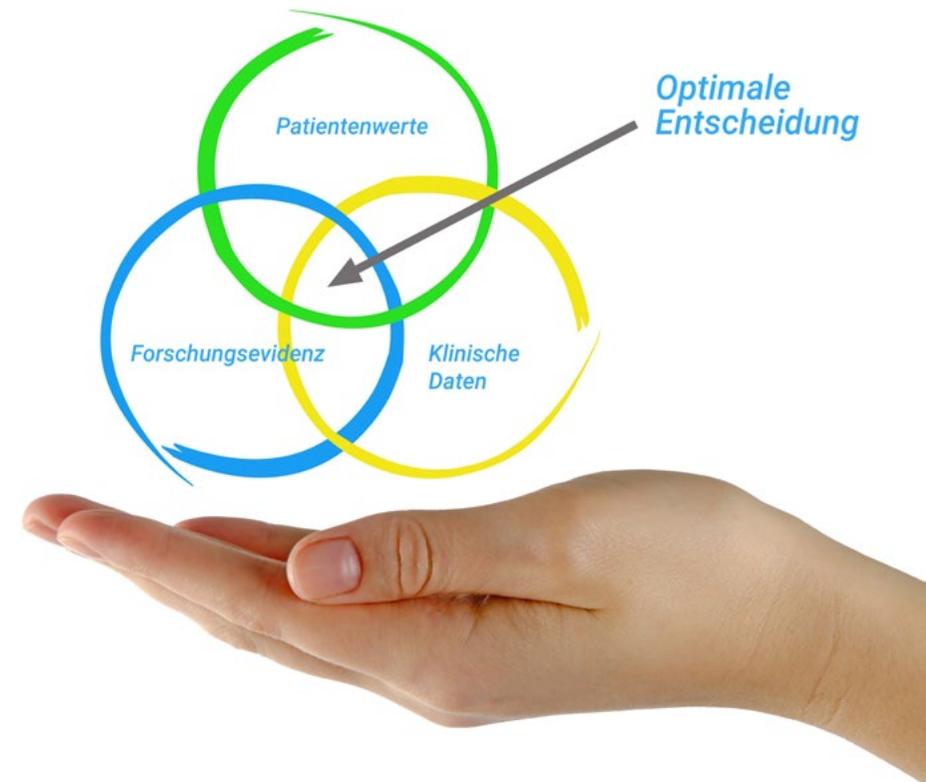


*Entdecken Sie Relearning, ein System, das das herkömmliche lineare Lernen hinter sich lässt und Sie durch zyklische Lehrsysteme führt: eine Art des Lernens, die sich als äußerst effektiv erwiesen hat, insbesondere in Fächern, die Auswendiglernen erfordern"*

## Bei TECH verwenden wir die Fallmethode

Was sollte eine Fachkraft in einer bestimmten Situation tun? Während des gesamten Programms werden die Studenten mit mehreren simulierten klinischen Fällen konfrontiert, die auf realen Patienten basieren und in denen sie Untersuchungen durchführen, Hypothesen aufstellen und schließlich die Situation lösen müssen. Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit der Methode. Die Physiotherapeuten/Kinesiologen lernen mit der Zeit besser, schneller und nachhaltiger.

*Mit TECH werden Sie eine Art des Lernens erleben, die an den Grundlagen der traditionellen Universitäten auf der ganzen Welt rüttelt.*



Nach Dr. Gérvas ist der klinische Fall die kommentierte Darstellung eines Patienten oder einer Gruppe von Patienten, die zu einem „Fall“ wird, einem Beispiel oder Modell, das eine besondere klinische Komponente veranschaulicht, sei es wegen seiner Lehrkraft oder wegen seiner Einzigartigkeit oder Seltenheit. Es ist wichtig, dass der Fall auf dem aktuellen Berufsleben basiert und versucht, die realen Bedingungen in der beruflichen Praxis der Physiotherapie nachzustellen.

“

*Wussten Sie, dass diese Methode im Jahr 1912 in Harvard, für Jurastudenten entwickelt wurde? Die Fallmethode bestand darin, ihnen reale komplexe Situationen zu präsentieren, in denen sie Entscheidungen treffen und begründen mussten, wie sie diese lösen könnten. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard etabliert“*

Die Wirksamkeit der Methode wird durch vier Schlüsselergebnisse belegt:

1. Physiotherapeuten/Kinesiologen, die diese Methode anwenden, nehmen nicht nur Konzepte auf, sondern entwickeln auch ihre geistigen Fähigkeiten durch Übungen, die die Bewertung realer Situationen und die Anwendung von Wissen beinhalten.
2. Das Lernen basiert auf praktischen Fertigkeiten, die es den Physiotherapeuten/Kinesiologen ermöglichen, sich besser in die reale Welt zu integrieren.
3. Eine einfachere und effizientere Aufnahme von Ideen und Konzepten wird durch die Verwendung von Situationen erreicht, die aus der Realität entstanden sind.
4. Das Gefühl der Effizienz der investierten Anstrengung wird zu einem sehr wichtigen Anreiz für die Studenten, was sich in einem größeren Interesse am Lernen und einer Steigerung der Zeit, die für die Arbeit am Kurs aufgewendet wird, niederschlägt.



## Relearning Methodology

TECH kombiniert die Methodik der Fallstudien effektiv mit einem 100%igen Online-Lernsystem, das auf Wiederholung basiert und in jeder Lektion 8 verschiedene didaktische Elemente kombiniert.

Wir ergänzen die Fallstudie mit der besten 100%igen Online-Lehrmethode: Relearning.



*Der Physiotherapeut/Kinesiologe lernt durch reale Fälle und die Bewältigung komplexer Situationen in simulierten Lernumgebungen. Diese Simulationen werden mit modernster Software entwickelt, die ein immersives Lernen ermöglicht.*

Die Relearning-Methode, die an der Spitze der weltweiten Pädagogik steht, hat es geschafft, die Gesamtzufriedenheit der Fachleute, die ihr Studium abgeschlossen haben, im Hinblick auf die Qualitätsindikatoren der besten spanischsprachigen Online-Universität (Columbia University) zu verbessern.

Mit dieser Methodik wurden mehr als 65.000 Physiotherapeuten/Kinesiologen mit beispiellosem Erfolg in allen klinischen Fachbereichen fortgebildet, unabhängig von der praktischen Belastung. Unsere Lehrmethodik wurde in einem sehr anspruchsvollen Umfeld entwickelt, mit einer Studentenschaft, die ein hohes sozioökonomisches Profil und ein Durchschnittsalter von 43,5 Jahren aufweist.

*Das Relearning ermöglicht es Ihnen, mit weniger Aufwand und mehr Leistung zu lernen, sich mehr auf Ihre Spezialisierung einzulassen, einen kritischen Geist zu entwickeln, Argumente zu verteidigen und Meinungen zu kontrastieren: eine direkte Gleichung zum Erfolg.*

In unserem Programm ist das Lernen kein linearer Prozess, sondern erfolgt in einer Spirale (lernen, verlernen, vergessen und neu lernen). Daher wird jedes dieser Elemente konzentrisch kombiniert.

Die Gesamtnote unseres Lernsystems beträgt 8,01 und entspricht den höchsten internationalen Standards.



Dieses Programm bietet die besten Lehrmaterialien, die sorgfältig für Fachleute aufbereitet sind:



#### Studienmaterial

Alle didaktischen Inhalte werden von den Fachleuten, die das Hochschulprogramm unterrichten werden, speziell für dieses Programm erstellt, so dass die didaktische Entwicklung wirklich spezifisch und konkret ist.

Diese Inhalte werden dann auf das audiovisuelle Format angewendet, um die Online-Arbeitsmethode von TECH zu schaffen. All dies mit den neuesten Techniken, die in jedem einzelnen der Materialien, die dem Studenten zur Verfügung gestellt werden, qualitativ hochwertige Elemente bieten.



#### Physiotherapeutische Techniken und Verfahren auf Video

TECH bringt dem Studenten die neuesten Techniken, die neuesten pädagogischen Fortschritte und die aktuellsten physiotherapeutischen/kinesiologischen Techniken und Verfahren näher. All dies in der ersten Person, mit äußerster Präzision, erklärt und detailliert, um zur Assimilation und zum Verständnis des Studenten beizutragen. Und das Beste ist, dass Sie sie so oft anschauen können, wie Sie wollen.



#### Interaktive Zusammenfassungen

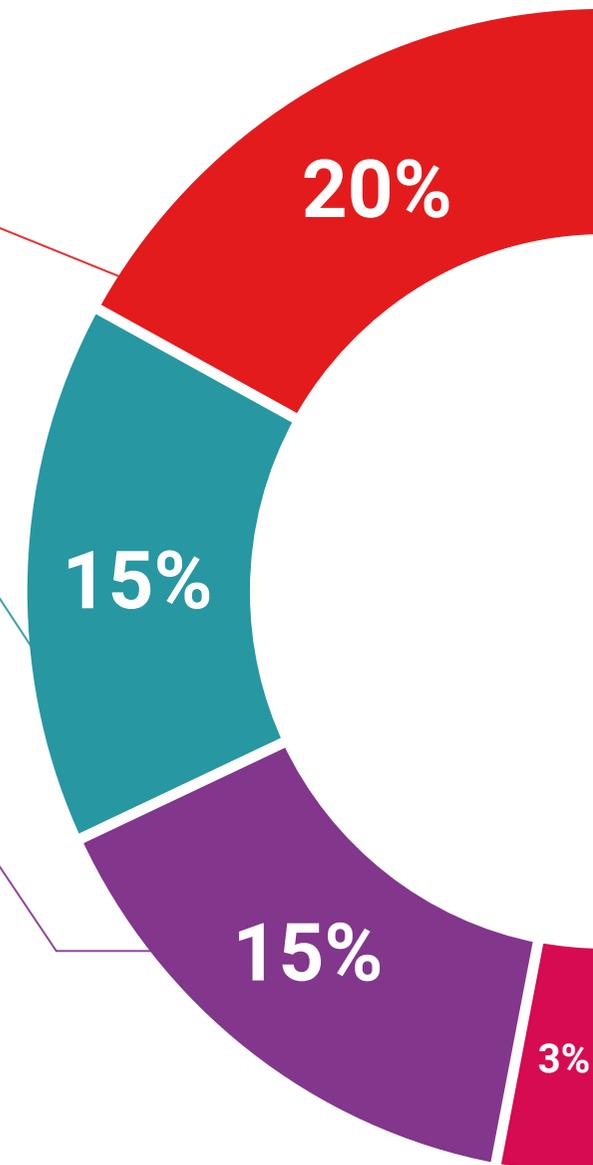
Das TECH-Team präsentiert die Inhalte auf attraktive und dynamische Weise in multimedialen Pillen, die Audios, Videos, Bilder, Diagramme und konzeptionelle Karten enthalten, um das Wissen zu vertiefen.

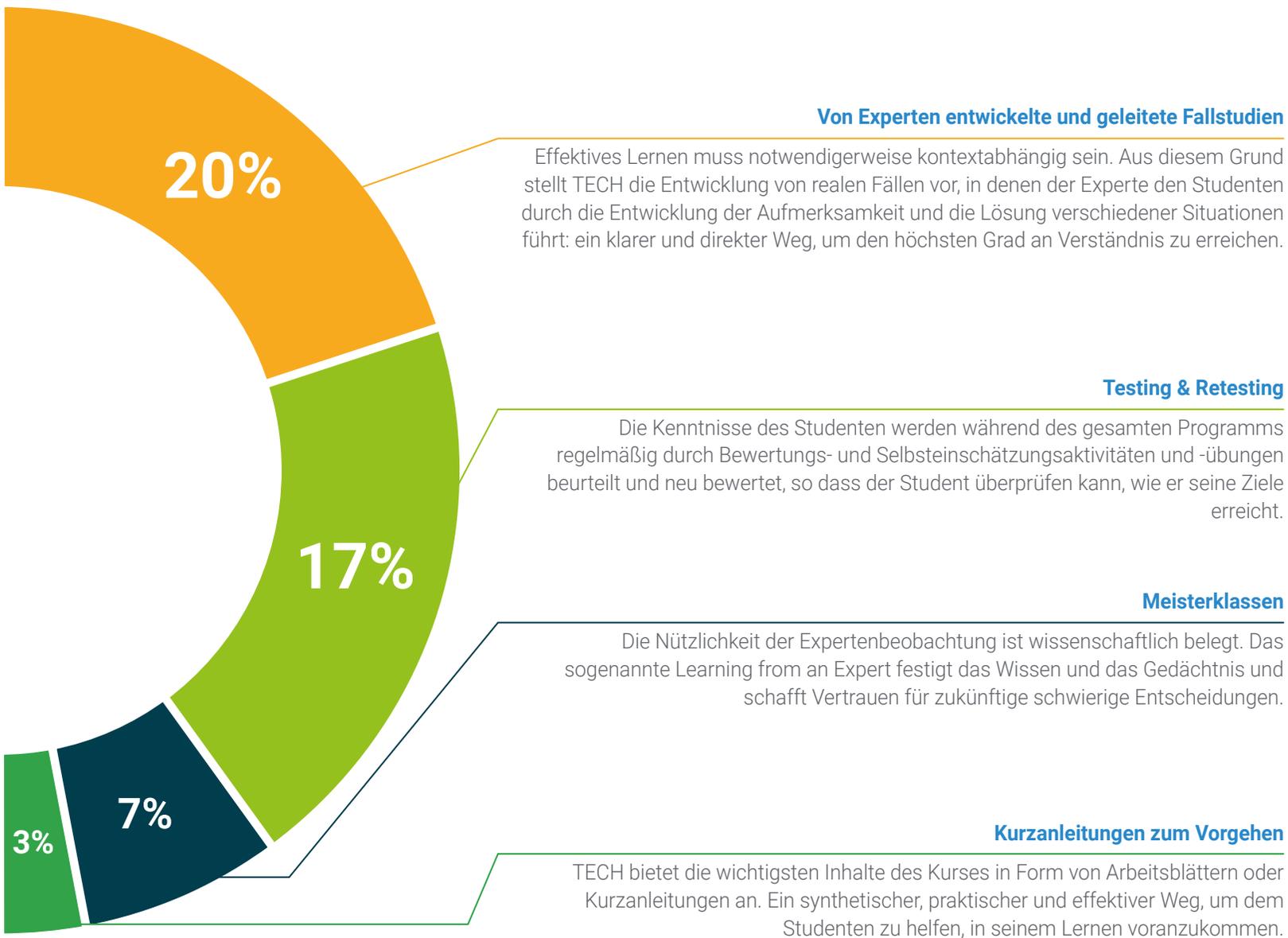
Dieses einzigartige System für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "Europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



#### Weitere Lektüren

Aktuelle Artikel, Konsensdokumente und internationale Leitfäden, u. a. In der virtuellen Bibliothek von TECH hat der Student Zugang zu allem, was er für seine Fortbildung benötigt.





06

# Qualifizierung

Der Universitätskurs in Krafttraining in Sportarten mit Mittlerer und Langer Dauer garantiert neben der präzisesten und aktuellsten Fortbildung auch den Zugang zu einem von der TECH Technologischen Universität ausgestellten Diplom.



“

*Schließen Sie dieses Programm erfolgreich ab  
und erhalten Sie Ihren Universitätsabschluss  
ohne lästige Reisen oder Formalitäten"*

Dieser **Universitätskurs in Krafttraining in Sportarten mit Mittlerer und Langer Dauer** enthält das vollständigste und aktuellste Programm auf dem Markt.

Sobald der Student die Prüfungen bestanden hat, erhält er/sie per Post\* mit Empfangsbestätigung das entsprechende Diplom, ausgestellt von der **TECH Technologische Universität**.

Das von **TECH Technologische Universität** ausgestellte Diplom drückt die erworbene Qualifikation aus und entspricht den Anforderungen, die in der Regel von Stellenbörsen, Auswahlprüfungen und Berufsbildungsausschüssen verlangt werden.

Titel: **Universitätskurs in Krafttraining in Sportarten mit Mittlerer und Langer Dauer**

Anzahl der offiziellen Arbeitsstunden: **150 Std.**

Von der NBA unterstützt



\*Haager Apostille. Für den Fall, dass der Student die Haager Apostille für sein Papierdiplom beantragt, wird TECH EDUCATION die notwendigen Vorkehrungen treffen, um diese gegen eine zusätzliche Gebühr zu beschaffen.

zukunft  
gesundheit vertrauen menschen  
erziehung information tutoren  
garantie akkreditierung unterricht  
institutionen technologie lernen  
gemeinschaft verpflichtung  
persönliche betreuung innovation  
wissen gegenwart qualität  
online-Ausbildung  
entwicklung instituten  
virtuelles Klassenzimmer

**tech** technologische  
universität

## Universitätskurs

Krafttraining in Sportarten  
mit Mittlerer und Langer Dauer

- » Modalität: online
- » Dauer: 6 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

# Universitätskurs

## Krafttraining in Sportarten mit Mittlerer und Langer Dauer

Von der NBA unterstützt

