

Privater Masterstudiengang Fitnessbetreuer

Von der NBA unterstützt





Privater Masterstudiengang Fitnessbetreuer

- » Modalität: online
- » Dauer: 12 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: www.techtitude.com/de/sportwissenschaften/masterstudiengang/masterstudiengang-fitnessbetreuer

Index

01

Präsentation

Seite 4

02

Ziele

Seite 8

03

Kompetenzen

Seite 14

04

Kursleitung

Seite 18

05

Struktur und Inhalt

Seite 22

06

Methodik

Seite 38

07

Qualifizierung

Seite 46

01

Präsentation

In der heutigen Gesellschaft sind wir in ein wahres Streben nach Perfektion eingetaucht, bei dem der Zustand des Körpers eine wesentliche Rolle spielt. Aber nicht nur die Ästhetik, sondern auch die körperliche Verfassung spielt eine entscheidende Rolle für den Gesundheitszustand. Dies hat dazu geführt, dass immer mehr Menschen in Fitnessstudios einen Weg finden, ihre körperliche Verfassung zu verbessern, und immer mehr dieser Einrichtungen benötigen qualifiziertes Personal, das als Betreuer arbeitet. Unter dieser Voraussetzung wurde dieses akademische Programm entwickelt, um Fachleute für Sportwissenschaften auszubilden, die in diesem spannenden Bereich mit der Garantie arbeiten können, dass sie über das höchste Niveau an Wissen und Fähigkeiten verfügen. Auf diese Weise beweist TECH sein Engagement, an der Spitze zu bleiben und den Bedürfnissen des Arbeitsmarktes mit höchster Qualität und Exzellenz zu begegnen.





“

Mit diesem private Masterstudiengang werden Sie sich nicht nur beruflich verbessern, sondern auch zu einer gesünderen Welt beitragen, indem Sie als Fitnessbetreuer positive Praktiken fördern"

Die Welt der Fitness hat in den letzten Jahrzehnten eine zunehmende Entwicklung erlebt. In der Image-Gesellschaft streben immer mehr Menschen danach, körperliche Standards zu erreichen, für welche die körperliche Aktivität entscheidend ist. Daher sind die Fitnessstudios immer mehr von Nutzern überfüllt, die ihren Körper stärken wollen. Aus diesem Grund verlangen diese Einrichtungen nach qualifizierten Fachkräften, die in der Lage sind, konkret und auf der Grundlage von Wissen auf die Bedürfnisse ihrer Kunden einzugehen.

Darüber hinaus hat sich der Beruf des Fitnessbetreuers zu einem Beruf mit großen Vorteilen und Chancen entwickelt, da es eine breite Palette von Arbeitsmöglichkeiten gibt. Um diese Arbeit effizient und auf hohem Niveau ausführen zu können, ist der Erwerb und die Erneuerung von Fachwissen jedoch ausschlaggebend.

Unter dieser Prämisse ist dieser komplette private Masterstudiengang von TECH entstanden, der darauf abzielt, den Sportwissenschaftlern die aktuellsten und innovativsten Kenntnisse im Bereich des Sportmanagements und der Überwachung in Fitnessstudios zu vermitteln. Zu diesem Zweck werden Schlüsselaspekte durch Inhalte auf höchstem Niveau behandelt, die mit einer hocheffizienten und einzigartigen Methodik im aktuellen akademischen Angebot behandelt werden.

Um alle Themen abzudecken, die für die Fortbildung der besten Fitnessbetreuer des Sektors erforderlich sind, haben die TECH-Fachkräfte die Informationen in didaktischen Modulen zusammengefasst, die von hochqualifizierten Dozenten unterrichtet werden. Dies garantiert dem Studenten ein hohes Niveau an Kenntnissen, die den Anforderungen des aktuellen Berufs- und Beschäftigungspanoramas entsprechen. Ein Programm, das im Online-Modus unterrichtet wird, gibt den Studenten die Möglichkeit zu studieren, ohne den Rest ihrer täglichen Aktivitäten zu vernachlässigen.

So werden im Laufe des Studiums wichtige Aspekte wie die Verwaltung dieser Art von Sporteinrichtung, die Sportphysiologie sowie die Leitung und Überwachung von Gruppenunterricht behandelt. Auf diese Weise wird dem Studenten eine transversale und vollständige Sicht auf die Arbeit des Sportlehrers geboten, die es ihm ermöglicht, erfolgreich in diesem Beruf zu arbeiten.

Eine weitere Stärke dieses Private Masterstudiengangs in Fitnessbetreuer ist die Ausbildung der Studenten in bestimmten Pathologien wie z.B. metabolisches Syndrom, Fettleibigkeit oder spezielle Bedingungen wie Schwangerschaft oder Fälle, die im täglichen Leben eines Fitnessbetreuers sehr häufig vorkommen und deren Wissen von den meisten ignoriert wird, da es nicht in den Grundkursen gelehrt wird. In diesem Masterstudiengang wird jeder dieser Fälle unter strengen wissenschaftlichen Gesichtspunkten und mit einer Methodik vertieft, die darauf ausgerichtet ist, das Gelernte in die Praxis umzusetzen, um diese Art von Nutzern zu betreuen.

Dieser **Privater Masterstudiengang in Fitnessbetreuer** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die hervorstechendsten Merkmale sind:

- ♦ Die Entwicklung von Fallstudien, die von Experten für körperliche Aktivität und Sport vorgestellt werden
- ♦ Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt soll wissenschaftliche und praktische Informationen zu den für die berufliche Praxis wesentlichen Disziplinen vermitteln
- ♦ Er enthält praktische Übungen in denen der Selbstbewertungsprozess durchgeführt werden kann um das Lernen zu verbessern
- ♦ Ihr besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden
- ♦ Theoretische Vorträge, Fragen an den Experten, Diskussionsforen zu kontroversen Themen und individuelle Reflexionsarbeit
- ♦ Die Verfügbarkeit des Zugangs zu Inhalten von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss



Werden Sie ein positiver Impulsgeber in der Gesundheit der Menschen, indem Sie sie als Fitnessbetreuer zu physischen Veränderungen motivieren"

“

Dies ist eine großartige akademische Gelegenheit, die den Grundstein für Ihre berufliche Entwicklung legt und es Ihnen ermöglicht, mit den Besten der Branche zu konkurrieren"

Zu den Dozenten des Programms gehören Fachkräfte aus der Branche, die ihre Erfahrungen aus ihrer Arbeit in dieses Programm einbringen, sowie anerkannte Spezialisten aus führenden Unternehmen und renommierten Universitäten.

Die multimedialen Inhalte, die mit den neuesten Bildungstechnologien entwickelt wurden, ermöglichen den Fachleuten ein situiertes und kontextbezogenes Lernen, d. h. eine simulierte Umgebung, die ein immersives Training ermöglicht, das auf reale Situationen ausgerichtet ist.

Das Konzept dieses Studiengangs 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 die Fachkraft durch ein innovatives interaktives Videosystem unterstützt, das von anerkannten Experten entwickelt wurde.

Die Instrumente, Kenntnisse und Fähigkeiten, die Sie erwerben, werden es Ihnen ermöglichen, sich in einem Sektor hervorzuheben, der immer mehr spezialisierte Betreuer erfordert.

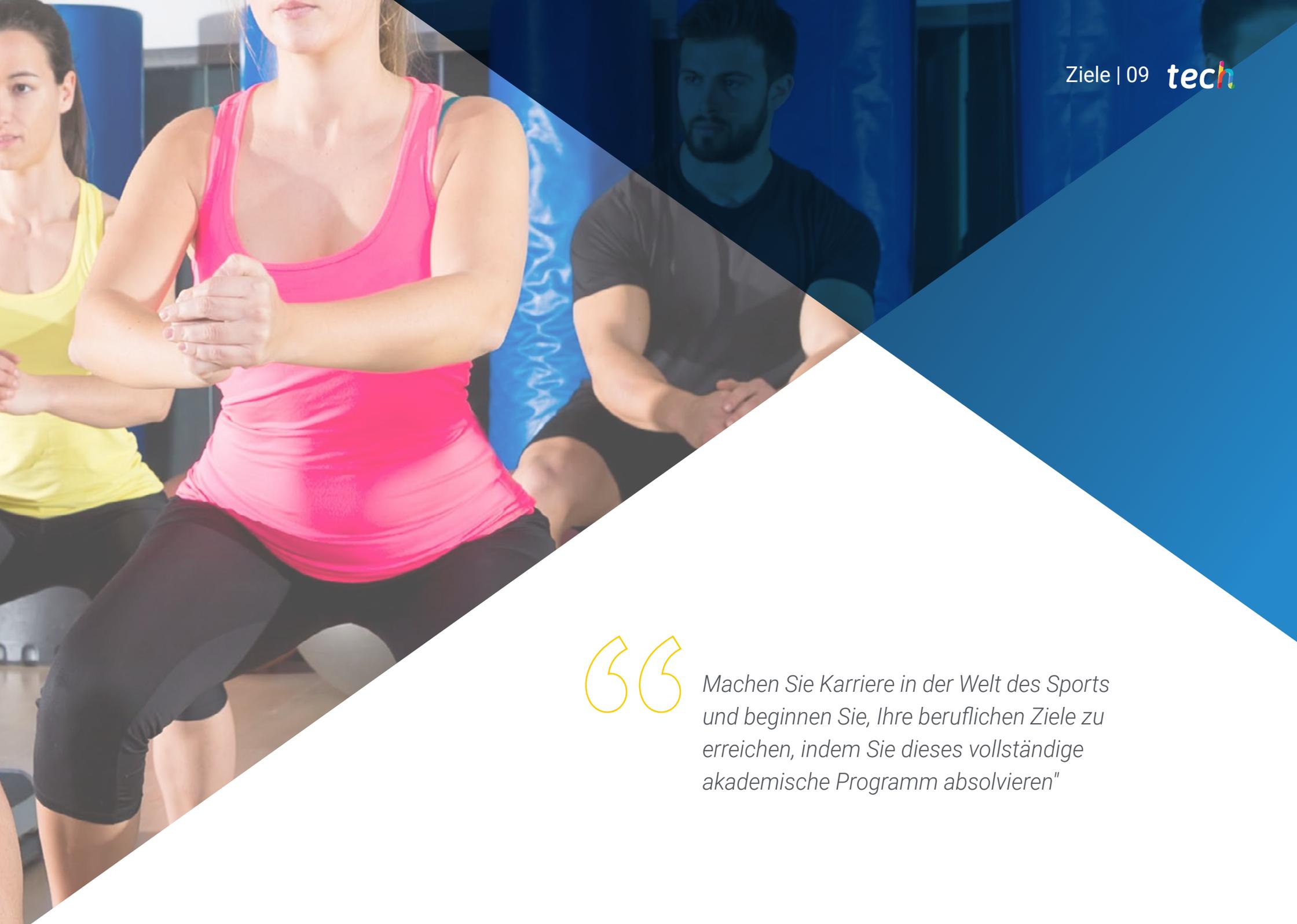
Erreichen Sie mit diesem Programm eine 180°-Wende in Ihrer beruflichen Laufbahn.



02 Ziele

Der Privater Masterstudiengang in Fitnessbetreuer von TECH wurde mit dem grundlegenden Ziel gestaltet, den Erwerb spezifischer Kompetenzen bei dem Studenten zu fördern, auf die er sich in seiner täglichen Praxis stützen wird. Zu diesem Zweck wurde ein Lehrplan auf hohem Niveau erstellt, der auf den neuesten Entwicklungen des Sektors basiert und mit äußerster wissenschaftlicher Strenge erarbeitet wurde. Diese Inhalte werden von einem Team von Spitzenfachkräften gelehrt, die den Studenten wertvolle Werkzeuge an die Hand geben, um als Fitnessbetreuer mit größerer Erfolgsgarantie zu arbeiten. Auf diese Weise kann die Fachkraft sein Profil aufwerten und sich an der Spitze eines boomenden Sektors positionieren.





“

Machen Sie Karriere in der Welt des Sports und beginnen Sie, Ihre beruflichen Ziele zu erreichen, indem Sie dieses vollständige akademische Programm absolvieren"



Allgemeine Ziele

- ◆ Erwerb von Kenntnissen, die auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen und in der Praxis komplett anwendbar sind
- ◆ Beherrschung der fortschrittlichsten Methoden zur Bewertung von Sportleistungen
- ◆ Beherrschung der aktuellsten Trainingsmethoden und ihrer sicheren Anwendung, um die sportliche Leistung und die Lebensqualität sowie die häufigsten Pathologien zu verbessern
- ◆ Beherrschen der Grundsätze der Bewegungsphysiologie und der Biochemie
- ◆ Alle in den verschiedenen Modulen erworbenen Kenntnisse erfolgreich in die Praxis zu integrieren





Spezifische Ziele

Modul 1. Sportphysiologie und körperliche Aktivität

- ◆ Kenntnis und Interpretation von Schlüsselaspekten der Biochemie und Thermodynamik
- ◆ Vertiefung in die Energiestoffwechselwege und ihre trainingsbedingten Veränderungen sowie in ihre Rolle bei der menschlichen Leistung
- ◆ Gründliche entscheidende Kenntnisse über das neuromuskuläre System, die motorische Kontrolle und ihre Rolle im körperlichen Training
- ◆ Vertiefte Kenntnisse der Muskelphysiologie, des Prozesses der Muskelkontraktion und der molekularen Grundlagen der Muskelkontraktion
- ◆ Die Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems und der Atmungsorgane sowie die Sauerstoffverwertung bei körperlicher Betätigung verstehen
- ◆ Die allgemeinen Ursachen von Ermüdung und Belastung bei verschiedenen Arten und Modalitäten von Bewegung gründlich verstehen
- ◆ Verständnis der verschiedenen physiologischen Höhepunkte und ihre Anwendung in der Praxis

Modul 2. Logistik und Verwaltungsfunktion des Raumbetreibers

- ◆ Dem Studenten Informationen über die wichtigsten Verwaltungsaufgaben, die für die Organisation der verschiedenen vorgeschlagenen Aktivitäten erforderlich sind, sowie über die verantwortlichen und professionellen Mitarbeiter, die dort arbeiten zur Verfügung stellen
- ◆ Dem Fitnessbetreuer die theoretischen Kenntnisse sowie die notwendigen Instrumente zur Koordinierung der Logistik dieses Arbeitsbereichs zu vermitteln
- ◆ Vertiefung in die verschiedenen Arten von Aufgaben im Bereich der Verwaltungslogistik

- ◆ Verständnis der Bedeutung der Verwaltungsaufgaben eines Fitnessstudios im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit
- ◆ Ordnungsgemäße Durchführung der Verwaltungsaufgaben und der Personalressourcen des Ortes
- ◆ Je nach Arbeitsumfeld verschiedene Verwaltungsstrategien auswählen und anwenden

Modul 3. Beweglichkeitstraining

- ◆ Mobilität als eine grundlegende körperliche Fähigkeit aus neurophysiologischer Sicht zu betrachten
- ◆ Vertieftes Verständnis der neurophysiologischen Prinzipien, die die Entwicklung der Mobilität beeinflussen
- ◆ Die stabilisierenden und mobilisierenden Systeme innerhalb des Bewegungsmusters kennen und anwenden
- ◆ Die grundlegenden Konzepte und Ziele im Zusammenhang mit dem Bewegungstraining festlegen und entwickeln
- ◆ Entwicklung der Fähigkeit, Aufgaben und Pläne für die Entwicklung von Mobilitätsmanifestationen zu entwerfen
- ◆ Kenntnis und Anwendung der verschiedenen Methoden zur Leistungsoptimierung durch Erholungsmethoden
- ◆ Die Fähigkeit entwickeln, eine funktionelle und neuromuskuläre Bewertung des Sportlers/Kunden durchzuführen
- ◆ Die Auswirkungen einer Verletzung auf die Neuromuskulatur des Sportlers/Kunden zu erkennen und behandeln

Modul 4. Gruppenunterricht

- ◆ Vertieftes Verständnis der verschiedenen Arten von Gruppenunterricht und deren Anwendbarkeit in der Praxis
- ◆ Gruppenkurse auswählen, die den Bedürfnissen und Wünschen der heterogenen Bevölkerungsgruppen am besten entsprechen
- ◆ Die pädagogisch-methodischen Strategien, die das Profil der verschiedenen vorgeschlagenen Gruppenklassen kennzeichnen, korrekt und mit fundierten Argumenten anwenden
- ◆ Sichere Anwendung und Kenntniss verschiedener Arten von Strategien, die ein sicheres Umfeld für den Umgang mit der externen Belastung bieten, die die Modalität jeder Art von vorgeschlagenem Gruppenunterricht kennzeichnet

Modul 5. Übergewichtigkeit und körperliche Bewegung

- ◆ Vertieftes Verständnis der Pathophysiologie der Übergewichtigkeit und ihrer Auswirkungen auf die Gesundheit
- ◆ Verständnis für die körperlichen Einschränkungen der übergewichtigen Person
- ◆ In der Lage sein, ein individuelles Training für eine Person mit Adipositas zu planen und durchzuführen

Modul 6. Körperliche Bewegung für Kinder, Jugendliche und ältere Erwachsene

- ◆ Vertieftes Verständnis der biopsychosozialen Aspekte von Kindern, Jugendlichen und älteren Erwachsenen
- ◆ Gründliche Kenntnis der Besonderheiten der einzelnen Altersgruppen und ihrer spezifischen Herangehensweise
- ◆ In der Lage sein, ein individuelles Training für Kinder, Jugendliche und ältere Erwachsene zu planen und durchzuführen

Modul 7. Körperliche Betätigung und Schwangerschaft

- ◆ Gründliche Kenntnis der morphofunktionellen Veränderungen während der Schwangerschaft
- ◆ Vertieftes Verständnis der biopsychosozialen Aspekte der Schwangerschaft
- ◆ In der Lage sein, das Training für eine schwangere Frau individuell zu planen und zu gestalten

Modul 8. Bewertung der sportlichen Leistung

- ◆ Kennenlernen der verschiedenen Bewertungsarten und ihrer Anwendbarkeit in der Praxis
- ◆ Wählen Sie die Tests aus, die für die spezifischen Bedürfnisse am besten geeignet sind
- ◆ Korrekte und sichere Durchführung der Protokolle der verschiedenen Tests und Interpretation der erhobenen Daten
- ◆ Kenntnis und Anwendung verschiedener Arten von Technologien, die derzeit im Bereich der Bewertung von Übungen eingesetzt werden, sei es im Bereich der Gesundheits- und Fitnessleistung auf jedem Anforderungsniveau

Modul 9. Krafttraining

- ◆ Korrekte Interpretation theoretischer Aspekte, die die Kraft und ihre Komponenten bestimmen
- ◆ Kenntnis und Meisterung der effektivsten Krafttrainingsmethoden
- ◆ Entwickeln eines ausreichenden Urteilsvermögens, um die Wahl verschiedener Trainingsmethoden in der praktischen Anwendung zu unterstützen
- ◆ In der Lage sein, den Kraftbedarf eines jeden Sportlers/Kunden unabhängig von seinen Bedürfnissen zu versachlichen
- ◆ Beherrschen der theoretischen und praktischen Aspekte, die die Leistungsentwicklung bestimmen
- ◆ Richtiges Krafttraining zur Vorbeugung und Rehabilitation von Verletzungen anwenden

Modul 10. Personal Training im Raum

- ◆ Vertieftes Verständnis der Pathophysiologie des metabolischen Syndroms
- ◆ Verständnis der Kriterien für Interventionen zur Verbesserung der Gesundheit und Lebensqualität von Patienten mit dieser Pathologie
- ◆ Planung und Programmierung eines individuellen Trainings für Personen mit metabolischem Syndrom



Ihre Ziele und die Ziele von TECH vereinen und verwirklichen sich in diesem Studienplan von hohem Lehrplanwert"

03

Kompetenzen

Die Struktur dieses private Masterstudiengangs wurde entwickelt, um sicherzustellen, dass der Sportwissenschaftler in der Lage ist, als Fitnessbetreuer zu arbeiten, indem er alle Besonderheiten des Sektors genau kennt und weiß, wie er auf die Probleme und Unannehmlichkeiten, die auftreten können, reagieren kann. All dies basiert auf einer einzigartigen Methodik und der Unterstützung der besten Experten auf diesem Gebiet. So garantiert TECH den Studenten einen qualitativ hochwertigen Inhalt, der ihren Erwartungen entspricht und ihnen die Möglichkeit gibt, sich in ihrem Arbeitsbereich auszuzeichnen. Sie werden qualifiziert sein, die verschiedenen Aufgaben im Zusammenhang mit diesem privaten Masterstudiengang zu erfüllen, zusammen mit den innovativsten Vorschlägen in diesem Bereich, die Sie zu Spitzenleistungen führen werden.





“

In einer Welt, die von der Bedeutung des Images gesteuert wird, wird die Arbeit als Fitnessbetreuer mit spezifischen Fähigkeiten zu einem Schlüsselaspekt, um die Wahrnehmung der Menschen zu verändern und vor Allem einen guten Gesundheitszustand zu motivieren"



Allgemeine Kompetenzen

- ◆ Erwerb von Kenntnissen, die auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen und in der Fitnessbetreuung voll anwendbar sind
- ◆ Beherrschung der fortschrittlichsten Methoden zur Bewertung von Sportleistungen
- ◆ Kennenlernen des nationalen und internationalen Marktes durch die praktische Erfahrung der Spezialisten, die zu den Lehrkräften gehören
- ◆ Eine globale Vision davon zu haben, wie Fitnesszentren funktionieren
- ◆ Kenntnis des nationalen und internationalen Ökosystems in diesem Bereich
- ◆ Führungsqualitäten in einem Fitnesszentrum einsetzen und wissen, wie man Menschen in diesem Bereich richtig leitet



Die Kompetenzen, die Sie nach Abschluss dieses Masterstudiengangs erwerben, werden es Ihnen ermöglichen, Ihren Beruf mit größerer Erfolgsgarantie auszuüben"





Spezifische Kompetenzen

- ◆ Über umfassende Kenntnisse verfügen, um erfolgreich in die Welt des Trainings, der körperlichen Bewegung und der Gesundheit einsteigen zu können
- ◆ Wissen, wie man mit Menschen arbeitet, die aus ästhetischen Gründen oder zur Verbesserung der Lebensqualität ins Fitnessstudio kommen, sowie mit Menschen mit üblichen Krankheiten
- ◆ Mit echten Kenntnissen an das Training mit unterschiedlichen Zielen herangehen können
- ◆ Das Verständnis dafür entwickeln, wie die an der körperlichen Aktivität beteiligten physiologischen Systeme auf eine einzelne Trainingseinheit reagieren und wie verschiedene Trainingsformen und Umgebungsbedingungen diese Systeme und ihre Reaktion auf Stress verändern können
- ◆ In der Lage sein, das Verwaltungssystem eines Fitnessstudios so zu koordinieren, dass es optimal funktioniert
- ◆ Die gängigen Konzepte und Überzeugungen über die Mobilität und ihr Training sowie die Ziele und verschiedene Anwendungsmethoden und ihrer langfristigen Auswirkungen auf die neuromuskuläre Ebene und folglich auf die sportliche Leistung unterscheiden können
- ◆ Ausführliche Kenntnis des methodischen und pädagogischen Profils der verschiedenen Gruppenunterrichtsangebote, die in den meisten Trainingszentren und Fitnessstudios zu finden sind
- ◆ Verstehen und wissen, wie man die Planung und Programmierung von Schulungen, die auf die Bedürfnisse und Dysfunktionalität von Personen mit Übergewichtigkeit abgestimmt sind, anwendet, um spürbare Veränderungen im Gesundheitszustand der Person zu erreichen
- ◆ Verstehen und wissen, wie man die Planung und Programmierung von Schulungen, die auf die Bedürfnisse schwangerer Frauen abgestimmt sind, je nach Stadium der Schwangerschaft anwendet
- ◆ Die verschiedenen Tests und körperlichen Untersuchungen kennen und anwenden können, die es gibt, um den Zustand der körperlichen Fähigkeiten des Individuums zu ermitteln
- ◆ Auf der Grundlage der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse die Vorteile des Krafttrainings zu verstehen
- ◆ Kenntnis der neuesten wissenschaftlichen und technologischen Fortschritte bei der Kontrolle von Belastungen während Kraftübungen
- ◆ Umfassendes und detailliertes Verständnis der charakteristischen Merkmale von Menschen mit Übergewichtigkeit, veränderten Glukosewerten, Dyslipidämie bzw. Bluthochdruck

04 Kursleitung

Einer der Aspekte, die diesen private Masterstudiengang im Vergleich zu anderen in diesem Sektor einzigartig machen, sind die Lehrkräfte, die ihn unterrichten. Der Spezialist, der sich für diesen Studiengang bei TECH entscheidet, wird also von einem exzellenten Lehrkörper unterrichtet, der über jahrelange Erfahrung in diesem Sektor verfügt und den größten Wunsch hat, die Besten in diesem Bereich auszubilden. Aus diesem Grund hat dieses Team auch die Inhalte des private Masterstudiengangs entwickelt, um dem Studenten eine umfassende Lernerfahrung zu garantieren, die auf höchster wissenschaftlicher Strenge und den neuesten Entwicklungen in diesem Bereich basiert.





“

Lernen Sie von den Besten der Branche und starten Sie Ihre Karriere in Richtung Spitzenleistungen"

Leitung



Hr. Rubina, Dardo

- ◆ Geschäftsführer von Test and Training
- ◆ EDM (Kommunale Sportschule) Koordinator für körperliches Training
- ◆ Fitnesstrainer der ersten Mannschaft der EDM
- ◆ Masterstudiengang in Hochleistungssport(ARD) COE
- ◆ EXOS-Zertifizierung
- ◆ Spezialist für Krafttraining zur Verletzungsvorbeugung, funktionelle und sportlich-physische Rehabilitation
- ◆ Spezialist für Krafttraining für körperliche und sportliche Leistungen
- ◆ Zertifizierung in Technologien für Gewichtskontrolle und körperliche Leistungsfähigkeit
- ◆ Postgraduiert in Körperliche Aktivität in Bevölkerungsgruppen mit Pathologien
- ◆ Diplom für fortgeschrittene Studien (DEA), Universität von Castilla la Mancha
- ◆ Promotion in Hochleistungssport (ARD)

Professoren

Hr. Carbone, Leandro

- ◆ Hochschulabschluss in Körpererziehung
- ◆ Spezialist in Sportphysiologie
- ◆ Msc Strength and Conditioning
- ◆ Zertifizierung als Spezialist für Krafttraining und Konditionierung durch die NSCA (CSCS)
- ◆ Zertifizierter Sporternährungsexperte der Society of Sports Nutrition
- ◆ Zusammenarbeit mit olympischen Athleten

Hr. Masse, Juan Manuel

- ◆ Direktor der Studiengruppe Athlon Ciencia
- ◆ Fitnesstrainer bei mehreren professionellen Fußballmannschaften in Südamerika

Hr. Jareño Díaz, Juan

- ◆ Koordinator für den Bereich Erziehung und körperliche Vorbereitung an der Sportschule Moratalaz
- ◆ Diplom in Bewegungs- und Sportwissenschaften an der Universität von Castilla La Mancha
- ◆ Masterstudiengang in Körperlicher Vorbereitung im Fußball
- ◆ Offizieller Masterstudiengang für das Lehramt an Sekundarschulen
- ◆ Postgraduierter Spezialist für Personal Training

Fr. Riccio, Anabella

- ◆ Dozentin für funktionelles Training in DISTRITO B
- ◆ Hochschulabschluss in Sport
- ◆ Spezialistin für Sportprogramme und-Bewertung
- ◆ Kurs in Biochemie für Sportprogramme

Hr. Varela, Mauricio

- ◆ Sportdozent Fakultät für Geistes-und Erziehungswissenschaften Nationale Universität von La Plata
- ◆ Dozent für personalisierte Bewegungskurse für ältere Erwachsene
- ◆ Physiotherapeut, Personal Trainer für Radfahrern der Elitekategorie des Astronomy Cycling Circuit
- ◆ Sportdozent EES 62, EES 32, EET 5, EES56, EES 31
- ◆ Spezialisierung in Sportprogrammen und-Bewertung (Postgraduertenkurs, FaHCE-UNLP) Kohorte
- ◆ Anerkannter Anthropometrist ISAK Stufe 1

Hr. Renda, Juan

- ◆ Nationaler Sportdozent ISEF N°1 „Dr. Enrique Romero Brest“
- ◆ Hochschulabschluss in Kinesiologie und Physiotherapie Universitätsinstitut H.A. Stiftung Barceló
- ◆ Hochschulabschluss in Sport mit Ausrichtung auf die Physiologie der körperlichen Aktivität Universidad Nacional Gral. San Martin
- ◆ Masterstudiengang in Sport an der Nationalen Universität von Lomas de Zamora

Hr. Delovo, Nahuel

- ◆ Sportdozent
- ◆ Sporttrainer des Peruanischen Rugbyverbandes
- ◆ Generalkoordinator in Athlon Capacitaciones
- ◆ Strength and Conditioning World Rugby, Level 1
- ◆ Strength and Conditioning World Rugby, Level 2

05

Struktur und Inhalt

Die Struktur und die Inhalte dieses Private Masterstudiengangs in Fitnessbetreuer wurden von einer Gruppe von führenden Fachkräften im Bereich der körperlichen Aktivität konzipiert, entworfen und erstellt. Das Team, das sich der Relevanz und Aktualität der Ausbildung in diesem Bereich bewusst ist, hat große Arbeit geleistet, um den vollständigsten und aktuellsten Lehrplan auf dem Markt zu erstellen. Ein Kompendium von Inhalten, das durch die Arbeit anderer Experten ergänzt wird, die den Lehrplan mit einem hochgradig didaktischen Multimediaformat versehen, das den Studenten ein umfassendes, vollständiges und kontextbezogenes Lernen ermöglicht.



“

Die Inhalte dieses private Masterstudiengangs legen den Grundstein für Ihre berufliche Entwicklung und machen Sie zu einem echten Experten auf diesem Gebiet"

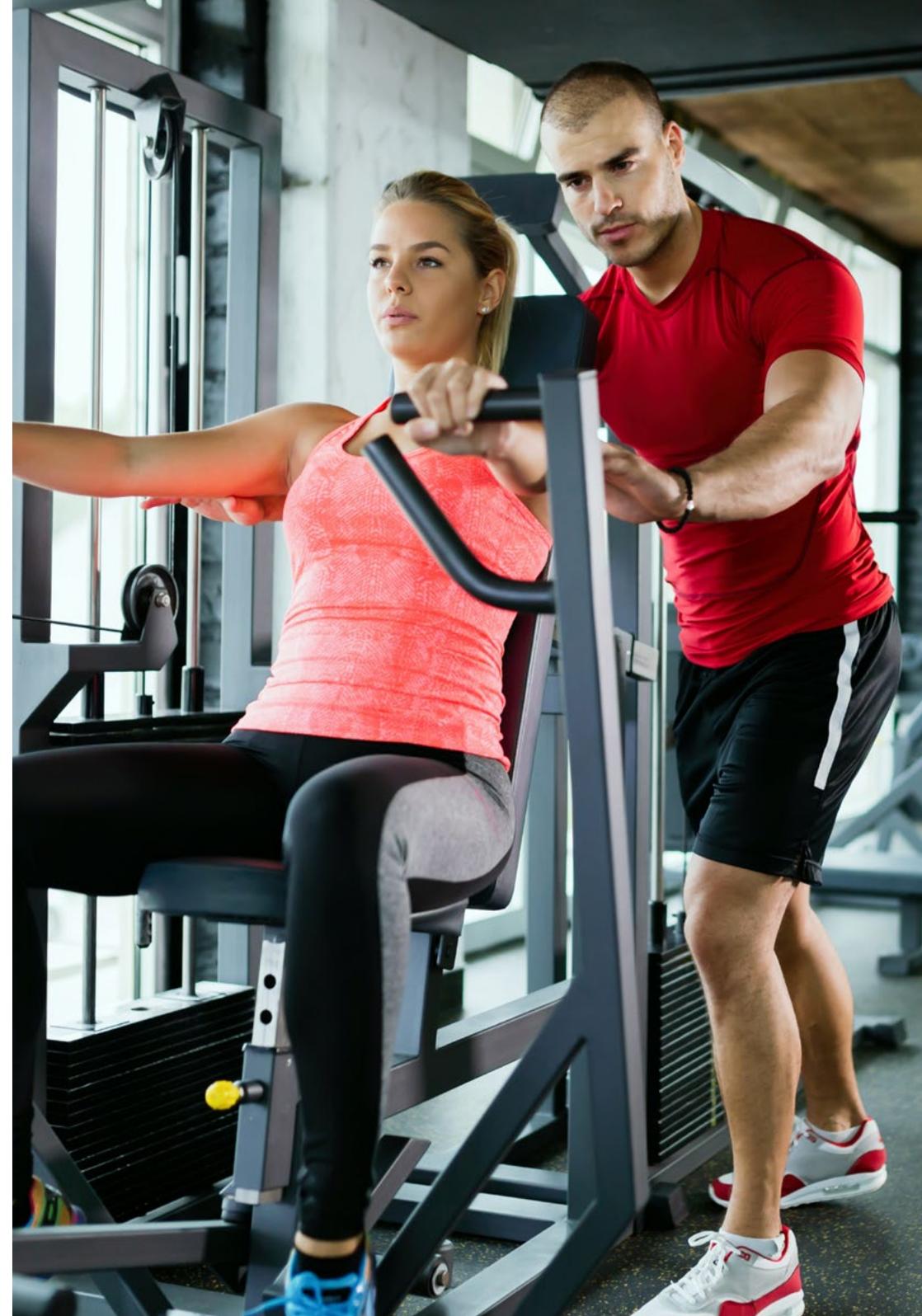
Modul 1. Sportphysiologie und körperliche Aktivität

- 1.1. Thermodynamik und Bioenergetik
 - 1.1.1. Organische Chemie
 - 1.1.2. Funktionelle Gruppen
 - 1.1.3. Enzyme
 - 1.1.4. Coenzyme
 - 1.1.5. Säuren und Basen
 - 1.1.6. PH-Wert
- 1.2. Energetische Systeme
 - 1.2.1. Energetische Systeme
 - 1.2.1.1. Fähigkeit und Leistung
 - 1.2.1.2. Zytoplasmatische vs Mitochondriale Prozesse
 - 1.2.2. Phosphagen-Stoffwechsel
 - 1.2.2.1. ATP - PC Energiesystem
 - 1.2.2.2. Pentose-Stoffwechselweg
 - 1.2.2.3. Nukleotid-Stoffwechsel
 - 1.2.3. Kohlenhydrat-Stoffwechsel
 - 1.2.3.1. Glykolyse
 - 1.2.3.2. Glykogenogenese
 - 1.2.3.3. Glykogenolyse
 - 1.2.3.4. Glukoneogenese
 - 1.2.4. Lipidstoffwechsel
 - 1.2.4.1. Bioaktive Lipide
 - 1.2.4.2. Lipolyse
 - 1.2.4.3. Beta-Oxidation
 - 1.2.4.4. Novo-Lipogenese-Synthese
 - 1.2.5. Oxidative Phosphorylierung
 - 1.2.5.1. Oxidative Decarboxylierung von Pyruvat
 - 1.2.5.2. Krebs-Zyklus
 - 1.2.5.3. Elektronentransportkette
 - 1.2.5.4. ROS
 - 1.2.5.5. *Cross-talk* Mitochondrium
- 1.3. Wege der Signalisierung
 - 1.3.1. Zweite Boten
 - 1.3.2. Steroid-Hormone
 - 1.3.3. AMPK
 - 1.3.4. NAD+
 - 1.3.5. PGC1
- 1.4. Skelettmuskeln
 - 1.4.1. Struktur und Funktion
 - 1.4.2. Muskelfasern
 - 1.4.3. Innervation
 - 1.4.4. Zytoarchitektur der Muskeln
 - 1.4.5. Proteinsynthese und -abbau
 - 1.4.6. mTOR
- 1.5. Neuromuskuläre Anpassungen
 - 1.5.1. Einstellung auf Bewegungen
 - 1.5.2. Synchronisierung
 - 1.5.3. Neuronaler Antrieb
 - 1.5.4. Golgi-Sehnenorgan und neuromuskuläre Spindel
- 1.6. Strukturelle Anpassungen
 - 1.6.1. Hypertrophie
 - 1.6.2. Signal-Mechanotranslation
 - 1.6.3. Metabolischer Stress
 - 1.6.4. Muskelschäden und Entzündungen
 - 1.6.5. Veränderungen im Muskelaufbau
- 1.7. Ermüdung
 - 1.7.1. Zentrale Müdigkeit
 - 1.7.2. Periphere Müdigkeit
 - 1.7.3. HRV
 - 1.7.4. Bioenergetisches Modell
 - 1.7.5. Kardiovaskuläres Modell
 - 1.7.6. Thermoregelungsmodell
 - 1.7.7. Psychologisches Modell
 - 1.7.8. Modell der Zentralsteuerung

- 1.8. Maximaler Sauerstoffverbrauch
 - 1.8.1. Maximaler Sauerstoffverbrauch
 - 1.8.2. Bewertung
 - 1.8.3. VO₂-Kinetik
 - 1.8.4. VAM
 - 1.8.5. Sauerstoffgebrauch
 - 1.9. Schwellenwerte
 - 1.9.1. Laktat und ventilatorische Schwelle
 - 1.9.2. MLSS
 - 1.9.3. Kritische Leistung
 - 1.9.4. HIIT und LIT
 - 1.9.5. Anaerobe Geschwindigkeitsreserve
 - 1.10. Extreme physiologische Bedingungen
 - 1.10.1. Höhenlage
 - 1.10.2. Temperatur
 - 1.10.3. Tauchen
-
- Modul 2. Logistik und Verwaltungsfunktion des Raumbetreibers**
- 2.1. Kontrolle der Einnahmen und Ausgaben
 - 2.1.1. Verwaltung von Tabellenkalkulationen
 - 2.1.2. Automatisierte Systeme zur Kontrolle der Einnahmen und Ausgaben
 - 2.2. Vorgeschlagene Aktivitäten
 - 2.2.1. Vielfältige Vorschläge und Disziplinen für Fitnesszentren
 - 2.2.2. Räume eines Fitnesszentrums
 - 2.2.2.1. Krafttrainingsraum
 - 2.2.2.2. Gruppenaktivitätsraum
 - 2.2.2.3. Indoor-Radraum
 - 2.2.2.4. Pilates-Raum
 - 2.2.2.5. Rehabilitations- oder Therapieraum
 - 2.3. Gutschriften und Buchhaltungslogistik
 - 2.3.1. Aufteilung der Kosten nach Tätigkeiten
 - 2.3.2. Vorgeschlagene Pläne zur Verknüpfung verschiedener Aktivitäten
 - 2.4. Eingaben und Datenblätter
 - 2.4.1. Physische Kontrolle des Kundenzugangs
 - 2.4.2. Digitalisierte Kontrolle des Kundenzugangs
 - 2.5. Soziale Vernetzung und Verbreitung
 - 2.5.1. Umgang mit Instagram und Facebook für die Veröffentlichung der Aktivitäten im Fitnessstudio
 - 2.5.2. Einfaches Design von Veröffentlichungen über Aktivitäten und Veranstaltungen im Fitnesszentrum in sozialen Netzwerken
 - 2.6. Treffen von Spezialisten
 - 2.6.1. Notwendige Strategien, um die Fachleute der einzelnen Sektoren persönlich zusammenzubringen
 - 2.6.2. Virtuelle Strategien für das Informationsmanagement zwischen den Spezialisten der einzelnen Sektoren
 - 2.7. Reinigung und Pflege
 - 2.7.1. Ausarbeitung eines Zeitplans für die allgemeine Reinigung und Desinfektion der Arbeitsgeräte
 - 2.7.2. Einführung eines Kontroll- und Wartungssystems für den Betrieb der Fitnesszentren
 - 2.8. Gesundheits- und Sicherheitsbedarf
 - 2.8.1. Management von Grundkenntnissen der internen Sicherheitsinstrumente
 - 2.8.2. Management von Grundkenntnissen über allgemeine Hygienemaßnahmen
 - 2.9. Beziehung zwischen Tätigkeitsvorschlag und Kundenprofil
 - 2.9.1. Unterschiedliche Profile der potenziellen Kunden
 - 2.9.2. Mit jedem Profil verknüpfte Aktivitäten
 - 2.10. Wesentliche Elemente und/oder Materialien
 - 2.10.1. Einzelheiten der grundlegenden Elemente, die für die korrekte Entwicklung der verschiedenen Aktivitäten erforderlich sind
 - 2.10.2. Funktionen und Nutzen von häufig verwendeten Artikeln

Modul 3. Beweglichkeitstraining

- 3.1. Neuromuskuläres System
 - 3.1.1. Neurophysiologische Grundlagen: Hemmung und Erregbarkeit
 - 3.1.1.1. Anpassungen des Nervensystems
 - 3.1.1.2. Strategien zur Veränderung der kortikospinalen Erregbarkeit
 - 3.1.1.3. Schlüssel zur neuromuskulären Aktivierung
 - 3.1.2. Somatosensorische Informationssysteme
 - 3.1.2.1. Teilsysteme der Information
 - 3.1.2.2. Arten von Reflexen
 - 3.1.2.2.1. Monosynaptische Reflexe
 - 3.1.2.2.2. Polysynaptische Reflexe
 - 3.1.2.2.3. Muskulotendinös-gelenkige Reflexe
 - 3.1.2.3. Dynamische und statische Dehnungsreaktionen
- 3.2. Motorische Kontrolle und Bewegung
 - 3.2.1. Stabilisierende und mobilisierende Systeme
 - 3.2.1.1. Lokales System: Stabilisierungssystem
 - 3.2.1.2. Globales System: Mobilisierungssystem
 - 3.2.1.3. Atmungsmuster
 - 3.2.2. Bewegungsablauf
 - 3.2.2.1. Nötigung
 - 3.2.2.2. *Joint by Joint*Theorie
 - 3.2.2.3. Primäre Bewegungskomplexe
- 3.3. Verständnis von Mobilität
 - 3.3.1. Schlüsselkonzepte und Überzeugungen zur Mobilität
 - 3.3.1.1. Manifestationen der Mobilität im Sport
 - 3.3.1.2. Neurophysiologische und biomechanische Faktoren, die die Entwicklung der Mobilität beeinflussen
 - 3.3.1.3. Einfluss der Mobilität auf die Kraftentwicklung
 - 3.3.2. Ziele des Mobilitätstrainings im Sport
 - 3.3.2.1. Mobilität in der Trainingseinheit
 - 3.3.2.2. Vorteile des Mobilitätstrainings



- 3.3.3. Mobilität und Stabilität nach Strukturen
 - 3.3.3.1. Fuß-Knöchel-Komplex
 - 3.3.3.2. Knie- und Hüftkomplex
 - 3.3.3.3. Wirbelsäule und Schulterkomplex
- 3.4. Mobilitätstraining
 - 3.4.1. Grundlegende Trainingseinheiten
 - 3.4.1.1. Strategien und Instrumente zur Optimierung der Mobilität
 - 3.4.1.2. Spezifisches Schema vor der Übung
 - 3.4.1.3. Spezifisches Schema nach der Übung
 - 3.4.2. Beweglichkeit und Stabilität in den Grundbewegungen
 - 3.4.2.1. *Squat & Deadlift*
 - 3.4.2.3. Beschleunigung & Multidirektionalität
- 3.5. Methoden zum Aufholen
 - 3.5.1. Vorschlag für die Wirksamkeit auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse
- 3.6. Methoden des Mobilitätstrainings
 - 3.6.1. Gewebszentrierte Methoden: Dehnen in passiver und aktiver Spannung
 - 3.6.2. Methoden, die sich auf die Arthro-Kinematik konzentrieren: isoliertes Dehnen und integriertes Dehnen
 - 3.6.3. Exzentrisches Training
- 3.7. Programmierung des Mobilitätstrainings
 - 3.7.1. Kurz- und langfristige Auswirkungen von Stretching
 - 3.7.2. Optimaler Zeitpunkt für das Dehnen
- 3.8. Bewertung und Analyse des Athleten
 - 3.8.1. Funktionelle und neuromuskuläre Beurteilung
 - 3.8.1.1. Bewertung
 - 3.8.1.2. Bewertungsprozess
 - 3.8.1.2.1. Analyse des Bewegungsmusters
 - 3.8.1.2.2. Bestimmen des Tests
 - 3.8.1.2.3. Schwachstellen erkennen
 - 3.8.2. Methodik der Bewertung des Athleten
 - 3.8.2.1. Arten von Tests
 - 3.8.2.1.1. Test zur analytischen Beurteilung
 - 3.8.2.1.2. Prüfung zur allgemeinen Beurteilung
 - 3.8.2.1.3. Spezifisch-dynamischer Bewertungstest

- 3.8.2.2. Strukturelle Bewertung:
 - 3.8.2.2.1. Fuß-Knöchel-Komplex
 - 3.8.2.2.2. Knie- Hüft-Komplex
 - 3.8.2.2.3. Wirbelsäule-Schulter-Komplex
- 3.9. Mobilität des verletzten Sportlers
 - 3.9.1. Physiopathologie der Auswirkungen auf die Mobilität
 - 3.9.1.1. Muskelstruktur
 - 3.9.1.2. Sehnenstruktur
 - 3.9.1.3. Bänderstruktur
 - 3.9.2. Mobilität und Verletzungsprävention: Fallstudie
 - 3.9.2.1. Riss der Kniesehne beim Läufer

Modul 4. Gruppenunterricht

- 4.1. Grundsätze des Trainings
 - 4.1.1. Funktionelle Einheit
 - 4.1.2. Multilateralität
 - 4.1.3. Spezifität
 - 4.1.4. Überlastung
 - 4.1.5. Kontinuität
 - 4.1.6. Progression
 - 4.1.7. Erholung
 - 4.1.8. Individualität
- 4.2. Belastungskontrolle
 - 4.2.1. Interne Belastung
 - 4.2.2. Externe Belastung
- 4.3. *Stretching*
 - 4.3.1. *Stretching*
 - 4.3.2. Ziele vom *Stretching*
 - 4.3.3. Pädagogische Organisation des *Stretching*-Unterrichts
- 4.4. Bauch, Beine, Po (BBP)
 - 4.4.1. Ziele des BBP-Unterrichts
 - 4.4.2. Pädagogische Organisation des BBP-Unterrichts
 - 4.4.3. Externe Belastung des BBP-Unterrichts

- 4.5. Bodenpilates
 - 4.5.1. Merkmale von Pilates Mat
 - 4.5.2. Übungen und Beugungsvorschläge im Pilates Mat
 - 4.5.3. Trainingsbelastung im Pilates Mat-Unterricht
- 4.6. Rhythmen
 - 4.6.1. Unterrichtsarten
 - 4.6.2. Merkmale vom Rhythmus-Unterricht
 - 4.6.3. Pädagogische Vorschläge für den Entwurf vom Rhythmus-Unterricht
- 4.7. Nicht-konventioneller Unterricht
 - 4.7.1. Merkmale des nicht-konventionellen Unterrichts
 - 4.7.2. Übungsvorschläge
 - 4.7.3. Pädagogische Organisation eines nicht-konventionellen Trainings
- 4.8. Funktionelles Training
 - 4.8.1. Funktionelles Training
 - 4.8.2. Pädagogische Organisation des funktionellen Trainings
 - 4.8.3. Nutzung der internen Belastung
- 4.9. Aerobic
 - 4.9.1. Arten des Aerobic-Unterrichts
 - 4.9.2. Pädagogische Struktur des Unterrichts
- 4.10. Indoor-Radfahren
 - 4.10.1. Entstehung der Spezialität in Fitnesszentren
 - 4.10.2. Indoor-Radfahren in der Gesundheit
 - 4.10.3. Struktur des Indoor-Radfahrens
- 4.11. Seniorenunterricht
 - 4.11.1. Profil des Seniorenunterrichts
 - 4.11.2. Vorteile von körperlicher Aktivität bei Senioren
 - 4.11.3. Struktur des grupalen Unterrichts für Senioren
- 4.12. Unterricht für Erwachsene im höheren Alter
 - 4.12.1. Yoga-Geschichte
 - 4.12.2. Yoga und Gesundheit

Modul 5. Adipositas und körperliche Bewegung

- 5.1. Adipositas
 - 5.1.1. Entwicklung der Adipositas: damit verbundene kulturelle und soziale Fragen
 - 5.1.2. Adipositas und Komorbiditäten: die Rolle der Interdisziplinarität
 - 5.1.3. Adipositas in der Kindheit und ihre Auswirkungen auf das spätere Erwachsenenalter
- 5.2. Pathophysiologische Grundlagen
 - 5.2.1. Adipositas und gesundheitliche Risiken
 - 5.2.2. Pathophysiologische Aspekte der Adipositas
 - 5.2.3. Adipositas und damit zusammenhängende Pathologien
- 5.3. Bewertung und Diagnose
 - 5.3.1. Körperzusammensetzung: 2- und 5-Komponenten-Modell
 - 5.3.2. Beurteilung: wichtigste morphologische Bewertungen
 - 5.3.3. Auswertung der anthropometrischen Daten
 - 5.3.4. Verschreibung von körperlicher Betätigung zur Vorbeugung und Verbesserung der Adipositas
- 5.4. Behandlungsprotokoll
 - 5.4.1. Erste therapeutische Leitlinie: Änderung des Lebensstils
 - 5.4.2. Ernährung: Rolle bei Adipositas
 - 5.4.3. Sport: Rolle bei Adipositas
 - 5.4.4. Pharmakologische Behandlung
- 5.5. Trainingsplanung für Patienten mit Adipositas
 - 5.5.1. Spezifikation auf Kundenebene
 - 5.5.2. Ziele
 - 5.5.3. Bewertungsprozesse.
 - 5.5.4. Funktionsfähigkeit in Bezug auf räumliche und materielle Ressourcen
- 5.6. Krafttrainingsprogramm für übergewichtige Patienten
 - 5.6.1. Ziele des Krafttrainings bei übergewichtigen Menschen
 - 5.6.2. Umfang, Intensität und Erholung von Krafttraining bei adipösen Menschen
 - 5.6.3. Übungsauswahl und Krafttrainingsmethoden für adipöse Menschen
 - 5.6.4. Entwicklung von Krafttrainingsprogrammen für adipöse Menschen

- 5.7. Programmierung des Ausdauertrainings für adipöse Patienten
 - 5.7.1. Ziele des Ausdauertrainings bei adipösen Menschen
 - 5.7.2. Umfang und Intensität sowie Erholung vom Ausdauertraining bei adipösen Menschen
 - 5.7.3. Auswahl der Übungen und Methoden des Ausdauertrainings für adipöse Menschen
 - 5.7.4. Entwicklung von Ausdauertrainingsprogrammen für adipöse Menschen
- 5.8. Gesundheit der Gelenke und ergänzendes Training bei Patienten mit Adipositas
 - 5.8.1. Ergänzende Trainingsmaßnahmen bei Adipositas
 - 5.8.2. ROM/Flexibilitätstraining bei Adipösen
 - 5.8.3. Verbesserte Rumpfkontrolle und Stabilität bei Adipösen
 - 5.8.4. Weitere Überlegungen zum Training für die adipöse Bevölkerung
- 5.9. Psychosoziale Aspekte der Adipositas
 - 5.9.1. Bedeutung der interdisziplinären Behandlung von Adipositas
 - 5.9.2. Essstörungen
 - 5.9.3. Adipositas bei Kindern
 - 5.9.4. Adipositas bei Erwachsenen
- 5.10. Ernährung und andere Faktoren im Zusammenhang mit Adipositas
 - 5.10.1. Omik-Wissenschaften und Adipositas
 - 5.10.2. Mikrobiota und ihr Einfluss auf Adipositas
 - 5.10.3. Protokolle für Ernährungsinterventionen bei Adipositas: die Faktenlage
 - 5.10.4. Ernährungsempfehlungen für körperliche Betätigung

Modul 6. Körperliche Bewegung für Kinder, Jugendliche und ältere Menschen

- 6.1. Sport in Kindheit und Jugend
 - 6.1.1. Wachstum, Reifung und Entwicklung
 - 6.1.2. Entwicklung und Individualität: chronologisches vs. biologisches Alter
 - 6.1.3. Empfindliche Phasen
 - 6.1.4. Langfristige Entwicklung (*Long Term Athlete Development*)
- 6.2. Bewertung der körperlichen Fitness bei Kindern und Kindes- und Jugendalter
 - 6.2.1. Wichtigste Bewertungsbatterien
 - 6.2.2. Bewertung der Koordinationsfähigkeit
 - 6.2.3. Bewertung der bedingten Kapazitäten
 - 6.2.4. Morphologische Bewertungen

- 6.3. Programmierung der körperlichen Aktivität bei Kindern und Jugendlichen
 - 6.3.1. Krafttraining
 - 6.3.2. Training der aeroben Fitness
 - 6.3.3. Training der Geschwindigkeit
 - 6.3.4. Flexibilitäts-Training
- 6.4. Neurowissenschaften und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen
 - 6.4.1. Neurolearning in der Kindheit
 - 6.4.2. Motorische Fähigkeiten. Grundlage der Intelligenz
 - 6.4.3. Aufmerksamkeit und Emotionen. Frühzeitiges Lernen
 - 6.4.4. Neurobiologie und epigenetische Theorie des Lernens
- 6.5. Ansatz für körperliche Bewegung bei älteren Menschen
 - 6.5.1. Alterungsprozess
 - 6.5.2. Morphofunktionelle Veränderungen bei älteren Menschen
 - 6.5.3. Ziele der körperlichen Betätigung bei älteren Menschen
 - 6.5.4. Vorteile der körperlichen Betätigung bei älteren Menschen
- 6.6. Umfassende gerontologische Beurteilung
 - 6.6.1. Test der Koordinationsfähigkeit
 - 6.6.2. Katz-Index der Unabhängigkeit bei Aktivitäten des täglichen Lebens
 - 6.6.3. Test der konditionierenden Fähigkeiten
 - 6.6.4. Fragilität und Verwundbarkeit bei älteren Menschen
- 6.7. Instabilitätssyndrom
 - 6.7.1. Epidemiologie von Stürzen bei älteren Menschen
 - 6.7.2. Erkennung von Risikopatienten ohne vorherigen Sturz
 - 6.7.3. Risikofaktoren für Stürze bei älteren Menschen
 - 6.7.4. Post-Sturz-Syndrom
- 6.8. Ernährung bei Kindern, Jugendlichen und älteren Erwachsenen
 - 6.8.1. Nährstoffbedarf für jede Altersstufe
 - 6.8.2. Zunehmende Prävalenz von Adipositas und Typ-2-Diabetes bei Kindern
 - 6.8.3. Zusammenhang zwischen degenerativen Erkrankungen und dem Konsum von gesättigten Fetten
 - 6.8.4. Ernährungsempfehlungen für körperliche Betätigung

- 6.9. Neurowissenschaften und ältere Erwachsene
 - 6.9.1. Neurogenese und Lernen
 - 6.9.2. Kognitive Reserve bei älteren Erwachsenen
 - 6.9.3. Wir können immer etwas lernen
 - 6.9.4. Altern ist nicht gleichbedeutend mit Krankheit
 - 6.9.5. Alzheimer und Parkinson, der Wert der körperlichen Aktivität
- 6.10. Programmierung der körperlichen Betätigung älteren Menschen
 - 6.10.1. Krafttraining
 - 6.10.2. Training der aeroben Fitness
 - 6.10.3. Kognitives Training
 - 6.10.4. Training der Koordinationsfähigkeit
 - 6.10.5. Schlussfolgerung und Abschluss des Moduls

Modul 7. Körperliche Betätigung und Schwangerschaft

- 7.1. Morpho-funktionelle Veränderungen bei Frauen während der Schwangerschaft
 - 7.1.1. Veränderung der Körpermasse
 - 7.1.2. Änderung des Schwerpunkts und entsprechende Haltungsanpassungen
 - 7.1.3. Kardiorespiratorische Anpassungen
 - 7.1.4. Hämatologische Anpassungen
 - 7.1.5. Anpassungen des Bewegungsapparates
 - 7.1.6. Gastrointestinale und renale Veränderungen
- 7.2. Pathophysiologien im Zusammenhang mit der Schwangerschaft
 - 7.2.1. Schwangerschaftsdiabetes mellitus
 - 7.2.2. Hypotonisches Syndrom in Rückenlage
 - 7.2.3. Anämie
 - 7.2.4. Lumbalgien
 - 7.2.5. Rektale Diastase
 - 7.2.6. Krampfadern
 - 7.2.7. Dysfunktion des Beckenbodens
 - 7.2.8. Nervenkompressionssyndrom





- 7.3. Kinephylaktik und die Vorteile körperlicher Betätigung für schwangere Frauen
 - 7.3.1. Vorsichtsmaßnahmen bei den Aktivitäten des täglichen Lebens
 - 7.3.2. Vorbeugende körperliche Tätigkeiten
 - 7.3.3. Psychosoziale und biologische Vorteile von körperlicher Aktivität
- 7.4. Risiken und die Vorteile körperlicher Betätigung für schwangere Frauen
 - 7.4.1. Absolute Kontraindikationen für körperliche Aktivität
 - 7.4.2. Relative Kontraindikationen für körperliche Aktivität
 - 7.4.3. Vorsichtsmaßnahmen während der Schwangerschaft
- 7.5. Ernährung bei schwangeren Frauen
 - 7.5.1. Gewichtszunahme in der Schwangerschaft
 - 7.5.2. Energiebedarf während der Schwangerschaft
 - 7.5.3. Ernährungsempfehlungen für körperliche Betätigung
- 7.6. Trainingsplanung für schwangere Frauen
 - 7.6.1. Planung erstes Trimester
 - 7.6.2. Planung zweites Trimester
 - 7.6.3. Planung drittes Trimester
- 7.7. Training für den Muskel-Skelettsystem
 - 7.7.1. Motorische Kontrolle
 - 7.7.2. Dehnung und Muskelentspannung
 - 7.7.3. Muskelkonditionierung
- 7.8. Programmierung des Ausdauertrainings
 - 7.8.1. Modalität der körperlichen Aktivität mit geringer Belastung
 - 7.8.2. Wöchentliches Trainingsvolumen
- 7.9. Haltungs- und Vorbereitungsarbeit für die Entbindung
 - 7.9.1. Übungen des Beckenbodens
 - 7.9.2. Haltungsübungen
- 7.10. Wiederaufnahme der körperlichen Aktivität nach der Schwangerschaft
 - 7.10.1. Medizinische Entlassung und Erholungsphase
 - 7.10.2. Vorbereitung auf den Beginn der körperlichen Betätigung
 - 7.10.3. Schlussfolgerungen und Abschluss von Modul 9

Modul 8. Bewertung der sportlichen Leistung

- 8.1. Bewertung
 - 8.1.1. Test, Bewertung, Messung
 - 8.1.2. Gültigkeit, Zuverlässigkeit
 - 8.1.3. Ziele der Bewertung
- 8.2. Arten von Tests
 - 8.2.1. Labortest
 - 8.2.1.1. Stärken und Grenzen von Labortests
 - 8.2.2. Praxistest
 - 8.2.2.1. Stärken und Grenzen von Praxistests
 - 8.2.3. Direkte Tests
 - 8.2.3.1. Anwendung und Übertragung auf das Training
 - 8.2.4. Indirekte Tests
 - 8.2.4.1. Praktische Überlegungen und Übertragung auf das Training
- 8.3. Bewertung des Körperaufbaus
 - 8.3.1. Bioimpedanz
 - 8.3.1.1. Überlegungen zu ihrer Anwendung in der Praxis
 - 8.3.1.2. Beschränkungen der Gültigkeit Ihrer Daten
 - 8.3.2. Anthropometrie
 - 8.3.2.1. Hilfsmittel für die Umsetzung
 - 8.3.2.2. Analysemodelle für den Körperaufbau
 - 8.3.3. Body Mass Index (BMI)
 - 8.3.3.1. Einschränkung der Daten, die für die Interpretation des Körperaufbaus gewonnen wurden
- 8.4. Bewertung der aeroben Eignung
 - 8.4.1. VO2Max-Test auf dem Laufband
 - 8.4.1.1. Astrand-Test
 - 8.4.1.2. Balke-Test
 - 8.4.1.3. ACSM-Test
 - 8.4.1.4. Bruce-Test
 - 8.4.1.5. Foster-Test
 - 8.4.1.6. Pollack-Test
 - 8.4.2. Cycloergometer VO2max-Test
 - 8.4.2.1. Astrand- Ryhming- Test
 - 8.4.2.2. Fox-Test
 - 8.4.3. Cycloergometer-Leistungstest
 - 8.4.3.1. Wingate-Test
 - 8.4.4. VO2Max-Test im Feld
 - 8.4.4.1. Leger-Test
 - 8.4.4.2. Prüfung der Universität Montreal
 - 8.4.4.3. 1 RM - Test
 - 8.4.4.4. 12 Minuten-Test
 - 8.4.4.5. 2,4km-Test
 - 8.4.5. Feldtest zur Bestimmung von Trainingszonen
 - 8.4.5.1. 30-15 IFT-Test
 - 8.4.6. UNCa Test
 - 8.4.7. Yo-Yo Test
 - 8.4.7.1. Yo-Yo Ausdauer YYET Stufe 1 und 2
 - 8.4.7.2. Yo-Yo Intermittierende Ausdauer YYEIT Stufe 1 und 2
 - 8.4.7.3. Yo-Yo Intermittierende Erholung YYERT Stufe 1 und 2
- 8.5. Bewertung der neuromuskulären Fitness
 - 8.5.1. Test der submaximalen Wiederholungen
 - 8.5.1.1. Praktische Anwendungen für die Bewertung
 - 8.5.1.2. Validierte Schätzungsformeln für die verschiedenen Trainingsübungen
 - 8.5.2. 1 RM - RM
 - 8.5.2.1. Protokoll für seine Umsetzung
 - 8.5.2.2. Grenzen der Bewertung der 1 RM
 - 8.5.3. Horizontaler Sprung-Test
 - 8.5.3.1. Bewertungsprotokolle
 - 8.5.4. Geschwindigkeitstest (5m, 10m, 15m, etc.)
 - 8.5.4.1. Berücksichtigungen zu den Daten, die bei Zeit-/Entfernungsmessungen gewonnen werden
 - 8.5.5. Progressive inkrementelle Maximum/Submaximum-Tests
 - 8.5.5.1. Validierte Protokolle
 - 8.5.5.2. Praktische Anwendungen

- 8.5.6. Vertikaler Sprungtest
 - 8.5.6.1. SJ-Sprung
 - 8.5.6.2. CMJ-Sprung
 - 8.5.6.3. ABK-Sprung
 - 8.5.6.4. DJ-Test
 - 8.5.6.5. Kontinuierlicher Sprungtest
- 8.5.7. F/V vertikale/horizontale Profile
 - 8.5.7.1. Bewertungsprotokolle von Morin und Samozino
 - 8.5.7.2. Praktische Anwendungen aus einem Kraft-Geschwindigkeits-Profil
- 8.5.8. Isometrische Prüfungen mit Kraftmessdose
 - 8.5.8.1. Freiwilliger isometrischer Maximalkrafttest (IMF)
 - 8.5.8.2. Bilateraler isometrischer Defizit-Test (%DBL)
 - 8.5.8.3. Lateraler Deficit Test (%DL)
 - 8.5.8.4. Hamstring/Quadrizeps Ratio Test
- 8.6. Bewertungs- und Überwachungsinstrumente
 - 8.6.1. Herzfrequenz-Messgeräte
 - 8.6.1.1. Merkmale der Geräte
 - 8.6.1.2. Trainingszonen nach Herzfrequenz
 - 8.6.2. Laktat-Analysatoren
 - 8.6.2.1. Gerätetypen, Leistung und Eigenschaften
 - 8.6.2.2. Trainingszonen nach der Laktatschwellenbestimmung (UL)
 - 8.6.3. Gasanalysatoren
 - 8.6.3.1. Laborgeräte vs. Handheld-Geräte
 - 8.6.4. GPS
 - 8.6.4.1. GPS-Typen, Merkmale, Stärken und Grenzen
 - 8.6.4.2. Bestimmte Metriken für die Interpretation von externer Belastung
 - 8.6.5. Beschleunigungssensoren
 - 8.6.5.1. Typen und Eigenschaften von Beschleunigungsmessern
 - 8.6.5.2. Praktische Anwendungen der Beschleunigungssensor-Datenerfassung
 - 8.6.6. Wegsensoren
 - 8.6.6.1. Typen von Messwertaufnehmern für vertikale und horizontale Bewegungen
 - 8.6.6.2. Mit einem Wegsensor gemessene und geschätzte Variablen
 - 8.6.6.3. Von einem Wegsensor gewonnene Daten und ihre Anwendung in der Trainingsprogrammierung
 - 8.6.7. Kraftmessplatten
 - 8.6.7.1. Arten und Merkmale von Kraftmessplatten
 - 8.6.7.2. Mit einer Kraftmessplatte gemessene und geschätzte Variablen
 - 8.6.7.3. Praktischer Ansatz für die Programmierung des Trainings
 - 8.6.8. Kraftzellen
 - 8.6.8.1. Zelltypen, Eigenschaften und Leistung
 - 8.6.8.2. Verwendung und Anwendungen für sportliche Leistung und Gesundheit
 - 8.6.9. Fotozellen
 - 8.6.9.1. Merkmale und Grenzen der Geräte
 - 8.6.9.2. Einsatz und Anwendung in der Praxis
 - 8.6.10. Mobile Apps
 - 8.6.10.1. Beschreibung der meistgenutzten Apps auf dem Markt: My Jump, PowerLift, Runmatic, Nordic
- 8.7. Innere und äußere Belastung
 - 8.7.1. Objektive Mittel zur Bewertung
 - 8.7.1.1. Durchführungsgeschwindigkeit
 - 8.7.1.2. Durchschnittliche mechanische Leistung
 - 8.7.1.3. Metriken von GPS-Geräten
 - 8.7.2. Subjektive Mittel der Bewertung
 - 8.7.2.1. PSE
 - 8.7.1.2. sPSE
 - 8.7.1.3. Verhältnis zwischen chronischer und akuter Belastung

- 8.8. Ermüdung
 - 8.8.1. Ermüdung und Erholung
 - 8.8.2. Bewertungen
 - 8.8.2.1. Objektive im Labor: CK, Harnstoff, Cortisol, usw
 - 8.8.2.2. Objektive vor Ort: CMJ, Isometrische Tests, usw
 - 8.8.2.3. Subjektive: Wellness-Skalen, TQR, usw.
 - 8.8.3. Erholungsstrategien: Kaltwassertauchen, Ernährungsstrategien, Selbstmassage, Schlaf
- 8.9. Überlegungen zur praktischen Umsetzung
 - 8.9.1. Vertikaler Sprungtest. Praktische Anwendungen.
 - 8.9.2. Progressiver Stufentest Maximum/Submaximum. Praktische Anwendungen
 - 8.9.3. Vertikales Kraft-Geschwindigkeits-Profil. Praktische Anwendungen

Modul 9. Krafttraining

- 9.1. Kraft
 - 9.1.1. Die Kraft aus der mechanischen Sicht
 - 9.1.2. Die Kraft aus der physiologischen Sicht
 - 9.1.3. Angewandte Kraft
 - 9.1.4. Zeit-Kraft-Kurve
 - 9.1.4.1. Deutung
 - 9.1.5. Maximale Kraft
 - 9.1.6. RFD
 - 9.1.7. Nützliche Kraft
 - 9.1.8. Kraft-Geschwindigkeits-Leistungs- Kurven
 - 9.1.8.1. Deutung
 - 9.1.9. Kraftdefizit
- 9.2. Trainingsbelastung
 - 9.2.1. Die Belastung des Krafttrainings
 - 9.2.2. Die Belastung
 - 9.2.3. Die Belastung: Volumen
 - 9.2.4. Die Belastung: Intensität
 - 9.2.5. Die Belastung: Dichte
 - 9.2.6. Charakter der Anstrengung
- 9.3. Krafttraining in der Prävention und Wiederanpassung bei Verletzungen
 - 9.3.1. Vorbeugung und Rehabilitierung von Verletzungen
 - 9.3.1.1. Terminologie
 - 9.3.1.2. Konzepte
 - 9.3.2. Krafttraining, Verletzungsprävention und Rehabilitation auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse
 - 9.3.3. Methodischer Prozess des Krafttrainings in der Verletzungsprävention und funktionellen Erholung
 - 9.3.3.1. Die Methode
 - 9.3.3.2. Anwendung der Methode in der Praxis
 - 9.3.4. Die Rolle der Rumpfstabilität (CORE) bei der Verletzungsprävention
 - 9.3.4.1. Core
 - 9.3.4.2. Core-Training
- 9.4. Pyometrische Methode
 - 9.4.1. Physiologische Mechanismen
 - 9.4.2. Muskelbewegungen bei plyometrischen Übungen
 - 9.4.3. Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus (DVZ)
 - 9.4.3.1. Energienutzung oder elastische Kapazität
 - 9.4.3.2. Beteiligung der Reflexe Elastische Energieakkumulation in Serie und parallel
 - 9.4.4. Klassifizierung des DVZ
 - 9.4.4.1. Kurzer DVZ
 - 9.4.4.2. Langer DVZ
 - 9.4.5. Eigenschaften von Muskeln und Sehnen
 - 9.4.6. Zentrales Nervensystem
 - 9.4.6.1. Medizinische Revision
 - 9.4.6.2. Frequenz
 - 9.4.6.3. Synchronisierung
- 9.5. Krafttraining
 - 9.5.1. Leistungsfähigkeit
 - 9.5.1.1. Die Leistungsfähigkeit
 - 9.5.1.2. Bedeutung der Leistungsfähigkeit im Zusammenhang mit der sportlichen Leistung
 - 9.5.1.3. Erläuterung der Terminologie im Bereich Leistungsfähigkeit
 - 9.5.2. Faktoren, die zur Entwicklung der Spitzenleistung beitragen



- 9.5.3. Strukturelle Aspekte, die die Leistungserzeugung beeinflussen
 - 9.5.3.1. Hypertrophie der Muskeln
 - 9.5.3.2. Muskelaufbau
 - 9.5.3.3. Muskellänge und ihre Auswirkungen auf die Muskelkontraktion
 - 9.5.3.4. Muskellänge und ihre Auswirkungen auf die Muskelkontraktion
 - 9.5.3.5. Menge und Eigenschaften der elastischen Komponenten
- 9.5.4. Neuronale Aspekte, die die Energieerzeugung beeinflussen
 - 9.5.4.1. Potenzial für Maßnahmen
 - 9.5.4.2. Geschwindigkeit der Rekrutierung motorischer Einheiten
 - 9.5.4.3. Intramuskuläre Koordination
 - 9.5.4.4. Intermuskuläre Koordination
 - 9.5.4.5. Vorheriger Muskelzustand
 - 9.5.4.6. Neuromuskuläre Reflexmechanismen und ihre Häufigkeit
- 9.5.5. Theoretische Aspekte des Verständnisses der Kraft-Zeit-Kurve
 - 9.5.5.1. Kraftimpuls
 - 9.5.5.2. Phasen der Kraft-Zeit-Kurve
 - 9.5.5.3. Beschleunigungsphase der Kraft-Zeit-Kurve
 - 9.5.5.4. Bereich der maximalen Beschleunigung der Kraft-Zeit-Kurve
 - 9.5.5.5. Verzögerungsphase der Kraft-Zeit-Kurve
- 9.5.6. Theoretische Aspekte des Verständnisses von Leistungskurven
 - 9.5.6.1. Leistungs-Zeit-Kurve
 - 9.5.6.2. Leistungs-Verschiebungs-Kurve
 - 9.5.6.3. Optimale Arbeitsbelastung für maximale Leistungsentwicklung
- 9.6. Vektor-basiertes Krafttraining
 - 9.6.1. Der Kraftvektor
 - 9.6.1.1. Axialer Vektor
 - 9.6.1.2. Horizontaler Vektor
 - 9.6.1.3. Rotationsvektor
 - 9.6.2. Vorteile der Verwendung dieser Terminologie
 - 9.6.3. Basisvektoren im Training
 - 9.6.3.1. Wichtigsten sportlichen Gesten
 - 9.6.3.2. Wichtigsten Überlastungsübungen
 - 9.6.3.3. Die wichtigsten Trainingsübungen

- 9.7. Die wichtigsten Methoden des Krafttrainings
 - 9.7.1. Eigenes Körpergewicht
 - 9.7.2. Freie Übungen
 - 9.7.3. Postaktivierungspotenzierung (PAP)
 - 9.7.3.1. Definition
 - 9.7.3.2. Anwendung des PAP vor den kraftbezogenen Sportarten
 - 9.7.4. Übungen mit Geräten
 - 9.7.5. *Complex training*
 - 9.7.6. Übungen und ihre Übertragung
 - 9.7.7. Kontraste
 - 9.7.8. *Cluster training*
- 9.8. VBT (Velocity-Based Training)
 - 9.8.1. Anwendung des VBT
 - 9.8.1.1. Grad der Stabilität der Ausführungsgeschwindigkeit bei jedem Prozentsatz des 1RM (RM=maximale Wiederholung)
 - 9.8.2. Geplante und tatsächliche Last
 - 9.8.2.1. Variablen, die für den Unterschied zwischen der programmierten Belastung und der tatsächlichen Trainingsbelastung verantwortlich sind
 - 9.8.3. VBT als Lösung für das Problem der Verwendung von 1RM und nRM zur Programmierung von Lasten
 - 9.8.4. VBT und Grad der Ermüdung
 - 9.8.4.1. Beziehung zum Laktat
 - 9.8.4.2. Beziehung zu Ammonium
 - 9.8.5. VBT im Verhältnis zum Geschwindigkeitsverlust und zum Prozentsatz der durchgeführten Wiederholungen
 - 9.8.5.1. Definieren der verschiedenen Grade des Aufwands in ein und derselben Serie
 - 9.8.5.2. Verschiedene Anpassungen je nach dem Grad des Geschwindigkeitsverlustes in der Serie.
 - 9.8.6. Methodische Vorschläge verschiedener Autoren
- 9.9. Kraft im Verhältnis zur Hypertrophie
 - 9.9.1. Hypertrophie-auslösender Mechanismus: mechanische Belastung
 - 9.9.2. Hypertrophie-auslösender Mechanismus: Stoffwechselstress
 - 9.9.3. Hypertrophie-induzierender Mechanismus: Muskelschädigung
 - 9.9.4. Variablen der Hypertrophieprogrammierung
 - 9.9.4.1. Frequenz
 - 9.9.4.2. Menge
 - 9.9.4.3. Intensität
 - 9.9.4.4. Kadenz
 - 9.9.4.5. Serien und Wiederholungen
 - 9.9.4.6. Dichte
 - 9.9.4.7. Ordnung bei der Durchführung der Übungen
 - 9.9.5. Trainingsvariablen und ihre unterschiedlichen strukturellen Auswirkungen
 - 9.9.5.1. Wirkung auf verschiedene Arten von Fasern
 - 9.9.5.2. Auswirkungen auf die Sehnen
 - 9.9.5.3. Länge der Faszikel
 - 9.9.5.4. Neigungswinkel
- 9.10. Exzentrisches Krafttraining
 - 9.10.1. Exzentrisches Training
 - 9.10.1.1. Exzentrisches Training
 - 9.10.1.2. Verschiedene Arten des exzentrischen Trainings
 - 9.10.2. Exzentrisches Training und Leistung
 - 9.10.3. Exzentrisches Training und Prävention und Rehabilitation von Verletzungen
 - 9.10.4. Technologie für das exzentrische Training
 - 9.10.4.1. Konische Seilscheibe
 - 9.10.4.2. Isoinertiale Geräte

Modul 10. Personal Training im Raum

- 10.1. Metabolisches Syndrom
 - 10.1.1. Metabolisches Syndrom
 - 10.1.2. Epidemiologie des metabolischen Syndroms
 - 10.1.3. Der Syndrom-Patient Berücksichtigungen für die Intervention
- 10.2. Pathophysiologische Grundlagen
 - 10.2.1. Definition des metabolischen Syndroms und Gesundheitsrisiken
 - 10.2.2. Pathophysiologische Aspekte der Krankheit

- 10.3. Bewertung und Diagnose
 - 10.3.1. Metabolisches Syndrom und seine Bewertung im klinischen Umfeld
 - 10.3.2. Biomarker, klinische Indikatoren und metabolisches Syndrom
 - 10.3.3. Metabolisches Syndrom, seine Bewertung und Überwachung durch den Sportmedizinspezialisten
 - 10.3.4. Metabolisches Syndrom-Diagnose und Interventionsprotokoll
- 10.4. Behandlungsprotokoll
 - 10.4.1. Lebensstil und seine Beziehung zum metabolischen Syndrom
 - 10.4.2. Die Ernährung und ihre Wichtigkeit im Metabolischen Syndrom
 - 10.4.3. Sportliche Betätigung: Rolle beim metabolischen Syndrom
 - 10.4.4. Der Patient mit metabolischem Syndrom und pharmakologischer Behandlung: Überlegungen für den Sportmediziner
- 10.5. Trainingsplanung im Raum für Patienten mit Metabolischem Syndrom
 - 10.5.1. Spezifikation auf Kundenebene
 - 10.5.2. Ziele
 - 10.5.3. Bewertungsprozesse.
 - 10.5.4. Funktionsfähigkeit in Bezug auf räumliche und materielle Ressourcen
- 10.6. Programm des Krafttrainings im Raum
 - 10.6.1. Zielsetzung des Krafttrainings bei metabolischem Syndrom
 - 10.6.2. Umfang, Intensität und Erholung von Krafttraining bei metabolischem Syndrom
 - 10.6.3. Übungsauswahl und Krafttrainingsmethoden bei metabolischem Syndrom
 - 10.6.4. Entwicklung von Krafttrainingsprogrammen bei metabolischem Syndrom
- 10.7. Programm der Ausdauer im Raum
 - 10.7.1. Zielsetzung des Ausdauertrainings bei metabolischem Syndrom
 - 10.7.2. Umfang, Intensität und Erholung vom Ausdauertraining bei metabolischem Syndrom
 - 10.7.3. Übungsauswahl und Ausdauertrainingsmethoden bei metabolischem Syndrom
 - 10.7.4. Entwicklung von Ausdauertrainingsprogrammen bei metabolischem Syndrom
- 10.8. Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen beim Raumtraining
 - 10.8.1. Bewertung der körperlichen Betätigung in einer Bevölkerung mit metabolischem Syndrom
 - 10.8.2. Kontraindikationen für Aktivität bei Patienten mit metabolischem Syndrom
- 10.9. Ernährung und Lebensstil bei Patienten mit metabolischem Syndrom
 - 10.9.1. Ernährungsbezogene Aspekte des metabolischen Syndroms
 - 10.9.2. Beispiele für Ernährungsinterventionen bei metabolischen Syndrom
- 10.10. Entwurf von Trainingsprogrammen für Patienten mit metabolischem Syndrom
 - 10.10.1. Gestaltung von Trainingsprogrammen bei Diabetes
 - 10.10.2. Gestaltung von Trainingseinheiten bei Diabetes
 - 10.10.3. Entwurf umfassender (interdisziplinärer) Diabetes-Interventionsprogramme



Wenn Sie einer der besten Sportdozenten werden wollen, dann ist dieses Programm genau das Richtige für Sie"

06 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 aufgibt und Sie durch zyklische Lehrsysteme führt: eine Art des Lernens, die sich als äußerst effektiv erwiesen hat, insbesondere in Fächern, die Auswendiglernen erfordern"

Fallstudie zur Kontextualisierung aller Inhalte

Unser Programm bietet eine revolutionäre Methode zur Entwicklung von Fähigkeiten und Kenntnissen. Unser Ziel ist es, Kompetenzen in einem sich wandelnden, wettbewerbsorientierten und sehr anspruchsvollen Umfeld zu stärken.

“

Mit TECH werden Sie eine Art des Lernens erleben, die die Grundlagen der traditionellen Universitäten in der ganzen Welt verschiebt”



Sie werden Zugang zu einem Lernsystem haben, das auf Wiederholung basiert, mit natürlichem und progressivem Unterricht während des gesamten Lehrplans.



Die Studenten lernen durch gemeinschaftliche Aktivitäten und reale Fälle die Lösung komplexer Situationen in realen Geschäftsumgebungen.

Eine innovative und andersartige Lernmethode

Dieses TECH-Programm ist ein von Grund auf neu entwickeltes, intensives Lehrprogramm, das die anspruchsvollsten Herausforderungen und Entscheidungen in diesem Bereich sowohl auf nationaler als auch auf internationaler Ebene vorsieht. Dank dieser Methodik wird das persönliche und berufliche Wachstum gefördert und ein entscheidender Schritt in Richtung Erfolg gemacht. Die Fallmethode, die Technik, die diesem Inhalt zugrunde liegt, gewährleistet, dass die aktuellste wirtschaftliche, soziale und berufliche Realität berücksichtigt wird.

“ *Unser Programm bereitet Sie darauf vor, sich neuen Herausforderungen in einem unsicheren Umfeld zu stellen und in Ihrer Karriere erfolgreich zu sein“*

Die Fallmethode ist das von den besten Fakultäten der Welt am häufigsten verwendete Lernsystem. Die Fallmethode wurde 1912 entwickelt, damit die Jurastudenten das Recht nicht nur anhand theoretischer Inhalte erlernen, sondern ihnen reale, komplexe Situationen vorlegen, damit sie fundierte Entscheidungen treffen und Werturteile darüber fällen können, wie diese zu lösen sind. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard eingeführt.

Was sollte eine Fachkraft in einer bestimmten Situation tun? Mit dieser Frage konfrontieren wir Sie in der Fallmethode, einer handlungsorientierten Lernmethode. Während des gesamten Programms werden Sie mit mehreren realen Fällen konfrontiert. Sie müssen Ihr gesamtes Wissen integrieren, recherchieren, argumentieren und Ihre Ideen und Entscheidungen verteidigen.

Relearning Methodik

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.

Im Jahr 2019 erzielten wir die besten Lernergebnisse aller spanischsprachigen Online-Universitäten der Welt.

Bei TECH lernen Sie mit einer hochmodernen Methodik, die darauf ausgerichtet ist, die Führungskräfte der Zukunft auszubilden. Diese Methode, die an der Spitze der weltweiten Pädagogik steht, wird Relearning genannt.

Unsere Universität ist die einzige in der spanischsprachigen Welt, die für die Anwendung dieser erfolgreichen Methode zugelassen ist. Im Jahr 2019 ist es uns gelungen, die Gesamtzufriedenheit unserer Studenten (Qualität der Lehre, Qualität der Materialien, Kursstruktur, Ziele...) in Bezug auf die Indikatoren der besten Online-Universität in Spanisch zu verbessern.



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. Mit dieser Methode wurden mehr als 650.000 Hochschulabsolventen mit beispiellosem Erfolg in so unterschiedlichen Bereichen wie Biochemie, Genetik, Chirurgie, internationales Recht, Managementfähigkeiten, Sportwissenschaft, Philosophie, Recht, Ingenieurwesen, Journalismus, Geschichte, Finanzmärkte und -Instrumente spezialisiert. Dies alles in einem sehr anspruchsvollen Umfeld mit einer Studentenschaft mit hohem sozioökonomischem Profil und einem Durchschnittsalter von 43,5 Jahren.

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

Nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Neurowissenschaften wissen wir nicht nur, wie wir Informationen, Ideen, Bilder und Erinnerungen organisieren, sondern auch, dass der Ort und der Kontext, in dem wir etwas gelernt haben, von grundlegender Bedeutung dafür sind, dass wir uns daran erinnern und es im Hippocampus speichern können, um es in unserem Langzeitgedächtnis zu behalten.

Auf diese Weise sind die verschiedenen Elemente unseres Programms im Rahmen des so genannten neurokognitiven kontextabhängigen E-Learnings mit dem Kontext verbunden, in dem der Teilnehmer seine berufliche Praxis entwickelt.



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



Studienmaterial

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

Diese Inhalte werden dann auf das audiovisuelle Format angewendet, um die TECH-Online-Arbeitsmethode zu schaffen. Und das alles mit den neuesten Techniken, die dem Studenten qualitativ hochwertige Stücke aus jedem einzelnen Material zur Verfügung stellen.



Meisterklassen

Die Nützlichkeit der Expertenbeobachtung ist wissenschaftlich belegt.

Das sogenannte Learning from an Expert baut Wissen und Gedächtnis auf und schafft Vertrauen für zukünftige schwierige Entscheidungen.



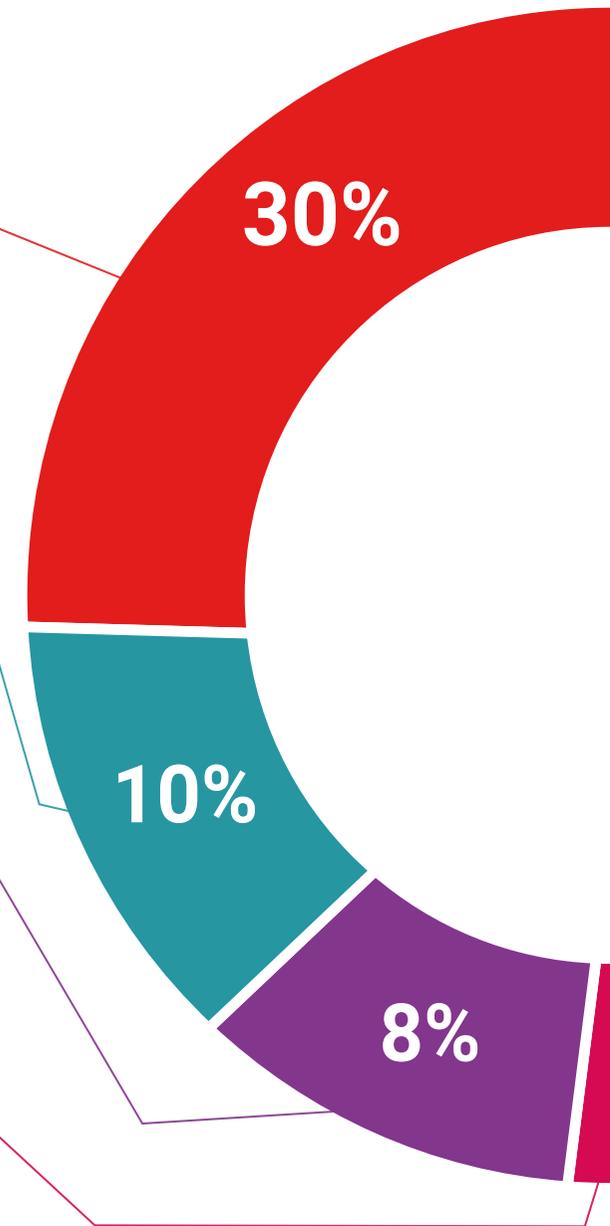
Fertigkeiten und Kompetenzen Praktiken

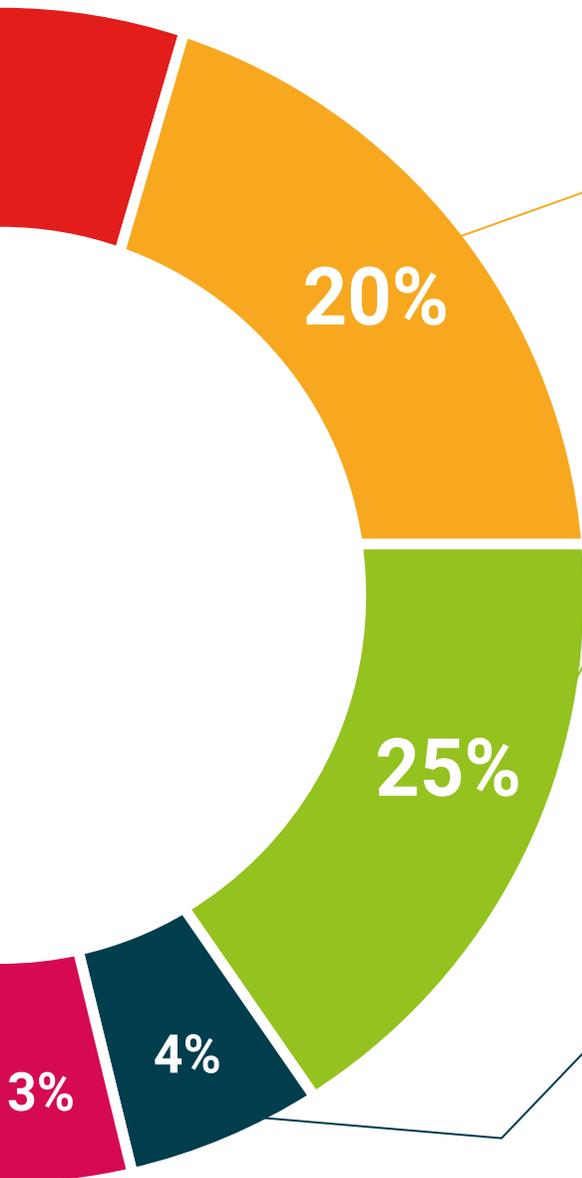
Sie werden Aktivitäten durchführen, um spezifische Kompetenzen und Fertigkeiten in jedem Fachbereich zu entwickeln. Praktiken und Dynamiken zum Erwerb und zur Entwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ein Spezialist im Rahmen der Globalisierung, in der wir leben, entwickeln muss.



Weitere Lektüren

Aktuelle Artikel, Konsensdokumente und internationale Leitfäden, u.a. In der virtuellen Bibliothek von TECH haben die Studenten Zugang zu allem, was sie für ihre Ausbildung benötigen.





Fallstudien

Sie werden eine Auswahl der besten Fallstudien vervollständigen, die speziell für diese Situation ausgewählt wurden. Die Fälle werden von den besten Spezialisten der internationalen Szene präsentiert, analysiert und betreut.



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 Bildungssystem für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



Prüfung und Nachprüfung

Die Kenntnisse der Studenten werden während des gesamten Programms regelmäßig durch Bewertungs- und Selbsteinschätzungsaktivitäten und -übungen beurteilt und neu bewertet, so dass die Studenten überprüfen können, wie sie ihre Ziele erreichen.



07

Qualifizierung

Der Privater Masterstudiengang in Fitnessbetreuer garantiert neben der strengsten und aktuellsten Ausbildung auch den Zugang zu einem von der TECH Technologischen Universität ausgestellten Diplom.



“

*Schließen Sie dieses Programm erfolgreich ab
und erhalten Sie Ihren Hochschulabschluss
ohne lästige Reisen oder Formalitäten”*

Dieser **Privater Masterstudiengang in Fitnessbetreuer** 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 Technologischen 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: **Privater Masterstudiengang in Fitnessbetreuer**

Anzahl der offiziellen Arbeitsstunden: **1.500 Std.**

Von der NBA unterstützt



tech technologische universität

Verleiht dieses
DIPLOM
an
Herr/Frau _____, mit Ausweis-Nr. _____
Für den erfolgreichen Abschluss und die Akkreditierung des Programms

PRIVATER MASTERSTUDIENGANG
in
Fitnessbetreuer

Es handelt sich um einen von dieser Universität verliehenen Abschluss, mit einer Dauer von 1.500 Stunden, mit Anfangsdatum tt/mm/jjjj und Enddatum tt/mm/jjjj.

TECH ist eine private Hochschuleinrichtung, die seit dem 28. Juni 2018 vom Ministerium für öffentliche Bildung anerkannt ist.

Zum 17. Juni 2020

Tere Guevara Navarro
Rectora

Diese Qualifikation muss immer mit einem Hochschulabschluss einhergehen, der von der für die Berufsausübung zuständigen Behörde des jeweiligen Landes ausgestellt wurde. einstufiger Code TECH-AFWOR235 tech@state.com/tehd

Privater Masterstudiengang in Fitnessbetreuer

Fachkategorie	Stunden	Allgemeiner Aufbau des Lehrplans			
		Kurs	Modul	Stunden	Kategorie
Obligatorisch (OB)	1.500	1 ^a	Sportphysiologie und körperliche Aktivität	150	OB
Wahlfach(OP)	0	1 ^a	Logistik und Verwaltungsfunktion des Raumbetreuers	150	OB
Externes Praktikum (PR)	0	1 ^a	Beweglichkeitstraining	150	OB
Masterarbeit (TFM)	0	1 ^a	Gruppenunterricht	150	OB
	Summe 1.500	1 ^a	Adipositas und körperliche Bewegung	150	OB
		1 ^a	Körperliche Bewegung für Kinder, Jugendliche und ältere	150	OB
		1 ^a	Menschen	150	OB
		1 ^a	Körperliche Betätigung und Schwangerschaft	150	OB
		1 ^a	Bewertung der sportlichen Leistung	150	OB
		1 ^a	Krafttraining	150	OB
		1 ^a	Personal Training im Raum	150	OB

Tere Guevara Navarro
Rectora

tech technologische universität

*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 institut
virtuelles Klassenzimmer

tech technologische
universität

Privater Masterstudiengang

Fitnessbetreuer

- » Modalität: online
- » Dauer: 12 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Privater Masterstudiengang Fitnessbetreuer

Von der NBA unterstützt

