

# Universitätsexperte

## Körperliche Betätigung bei Adipositas, Metabolischem Syndrom und Diabetes

Von der NBA unterstützt





## Universitätsexperte

### Körperliche Betätigung bei Adipositas, Metabolischem Syndrom und Diabetes

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

Internetzugang: [www.techtute.com/de/sportwissenschaften/spezialisierung/spezialisierung-korperliche-betätigung-adipositas-metabolischem-syndrom-diabetes](http://www.techtute.com/de/sportwissenschaften/spezialisierung/spezialisierung-korperliche-betätigung-adipositas-metabolischem-syndrom-diabetes)

# Index

01

Präsentation

---

Seite 4

02

Ziele

---

Seite 8

03

Kursleitung

---

Seite 12

04

Struktur und Inhalt

---

Seite 16

05

Methodik

---

Seite 22

06

Qualifizierung

---

Seite 30

# 01 Präsentation

Die Gestaltung von Trainingsprogrammen beinhaltet eine Reihe von Entscheidungen in Bezug auf verschiedene Prozesse: Planung, Periodisierung, Zeitplanung und Verschreibung. Außerdem muss in diesem Fall die Erstellung der Übungsanleitungen auf die Pathologie des Benutzers abgestimmt sein, um den größtmöglichen Nutzen zu erzielen. Aus diesem Grund hat TECH diese hochwertige Fortbildung entwickelt, die es Ihnen ermöglichen wird, sich auf die am besten geeigneten Aktivitäten für Menschen mit Adipositas oder Diabetes zu spezialisieren.







“

*Erwerben Sie fortgeschrittene Kenntnisse in den spezifischsten Übungen für Menschen mit Adipositas und Diabetes, damit Sie ihnen helfen können, ihre Gesundheit zu verbessern"*

Der Universitätsexperte in Körperliche Betätigung bei Adipositas, Metabolischem Syndrom und Diabetes wurde entwickelt, um den Personal Trainer in der Betreuung und Arbeit mit Personen mit diesen Pathologien zu spezialisieren, so dass sie spezifische Aktivitäten durchführen können, die ihnen helfen, ihre Gesundheit zu verbessern. Auf diese Weise wird das Programm alle evidenzbasierten Kriterien darlegen, die für operative Entscheidungen in Bezug auf die Gestaltung von Trainingsprogrammen herangezogen werden sollten, und auf diese Weise in der Lage sein, individualisierte Trainingsprogramme für jedes Individuum und seine Pathologie zu entwerfen, sei es Adipositas oder Diabetes.

Es ist zu bedenken, dass Adipositas zu einer der häufigsten Krankheiten der Welt geworden ist, obwohl sie am meisten unterschätzt wird, da sie von der Bevölkerung als ein schlichtes ästhetisches Problem wahrgenommen wird. Eine sitzende Lebensweise und eine übermäßige und unzureichende Ernährung sind zwei der Elemente, die den größten Einfluss auf die Entwicklung dieser Krankheit haben. Die vereinfachende Annahme, dass eine Erhöhung der körperlichen Aktivität und eine Verringerung der Nahrungsaufnahme für die Behandlung ausreichen, hat sich jedoch als unwirksam erwiesen, da das System in diesem pathologischen Zustand nicht auf die gleiche Weise reagiert. Daher wird in diesem Universitätsexperten besonderes Augenmerk auf die Planung und Programmierung von Trainings gelegt, die an die Dysfunktionalität dieser Personen angepasst sind, um spürbare Veränderungen in ihrer Gesundheit zu bewirken.

Was das Metabolische Syndrom betrifft, so gibt es zwar keine einheitliche Definition, aber die meisten internationalen Institutionen definieren es als eine Erkrankung, bei der Adipositas, veränderte Glukosewerte, Dyslipidämie und/oder Bluthochdruck nebeneinander auftreten. In diesem Szenario haben wir es mit einem Patienten zu tun, bei dem eine Störung auf verschiedenen Ebenen vorliegt, die ein Gesundheitsproblem ersten Ranges darstellt.

Bei *Diabetes Mellitus* handelt es sich um eine Stoffwechselstörung, die eine Hyperglykämie verursacht, weil die Bauchspeicheldrüse nicht in der Lage ist, Insulin auszuscheiden oder es aus verschiedenen Gründen nicht richtig wirkt. Es gibt verschiedene Arten von Diabetes. Die häufigsten und bekanntesten sind Typ-1- und Typ-2-Diabetes. In beiden Fällen ist der Lebensstil von großer Bedeutung und muss an die spezifischen Bedürfnisse der Krankheit angepasst werden, sowohl in Bezug auf die Ernährung als auch auf die körperliche Betätigung, die sich als ein sehr wichtiges Instrument im Rahmen der Behandlung von Diabetes erwiesen hat, solange sie in angemessener Weise durchgeführt wird und die Schwierigkeiten und Risiken der Hypo- und Hyperglykämie bekannt sind.

Um in diesem Bereich fortzubilden, hat TECH diesen Universitätsexperten entwickelt, der Inhalte von höchster Lehr- und Bildungsqualität bietet, die darauf abzielen, Studenten zu erfolgreichen Fachleuten zu machen, die den höchsten Qualitätsstandards in der Lehre auf internationalem Niveau folgen. Da es sich um eine Online-Fortbildung handelt, ist der Student nicht an feste Zeiten oder die Notwendigkeit, sich an einen anderen Ort zu begeben, gebunden, sondern kann zu jeder Tageszeit auf die Inhalte zugreifen und so sein Arbeits- oder Privatleben mit seinem akademischen Leben in Einklang bringen.

Dieser **Universitätsexperte in Körperliche Betätigung bei Adipositas, Metabolischem Syndrom und Diabetes** 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, versammeln die unverzichtbaren 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 für das persönliche Training
- ♦ 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



*Tauchen Sie ein in das Studium dieses hochrangigen Universitätsexperten und verbessern Sie Ihre Fähigkeiten als Personal Trainer"*

“

*Dieser Universitätsexperte ist aus zwei Gründen die beste Investition, die Sie bei der Auswahl eines Auffrischungsprogramms tätigen können: Sie aktualisieren nicht nur Ihre Kenntnisse als Personal Trainer, sondern erhalten auch einen Abschluss der TECH"*

Das Lehrpersonal besteht aus Fachleuten aus dem Bereich der Sportwissenschaft, die ihre Erfahrungen in diese Fortbildung einbringen, sowie aus anerkannten Fachleuten von führenden Gesellschaften 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 eine immersive Ausbildung ermöglicht, die auf die Ausbildung in realen Situationen programmiert 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. Dazu steht der Fachkraft ein innovatives interaktives Videosystem zur Verfügung, das von anerkannten Experten für die Erstellung von Trainingsprogrammen für Menschen mit Adipositas, Metabolischem Syndrom und Diabetes entwickelt wurde, die über große Erfahrung verfügen.

*Der Universitätsexperte ermöglicht die Fortbildung in simulierten Umgebungen, die ein immersives Lernen ermöglichen und für reale Situationen programmiert sind.*

*Dieser 100%ige Online-Universitätsexperte wird es Ihnen ermöglichen, Ihr Studium mit Ihrer beruflichen Tätigkeit zu verbinden und gleichzeitig Ihr Wissen in diesem Bereich zu erweitern.*





# 02 Ziele

Das Hauptziel dieses Programms ist die Entwicklung von theoretischem und praktischem Lernen, so dass der Sportwissenschaftler die neuen Entwicklungen im Bereich des therapeutischen Personal Trainings auf praktische und rigorose Weise beherrschen kann.







“

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



## Allgemeine Ziele

---

- Die verschiedenen Trainingsvariablen und ihre Anwendung bei Menschen mit Pathologien verstehen
- Vermittlung eines umfassenden Überblicks über die Pathologie und ihre wichtigsten Merkmale
- Verschaffen Sie sich einen Überblick über die häufigsten Krankheitsbilder in der Gesellschaft
- Verständnis der wichtigsten Krankheitsauslöser, um das Auftreten von Komorbiditäten oder der Krankheit selbst zu verhindern
- Kenntnis der bestehenden Kontraindikationen bei den verschiedenen Pathologien, um mögliche kontraproduktive Auswirkungen körperlicher Betätigung zu vermeiden



*Der Sportbereich braucht spezialisierte Fachleute, und wir geben Ihnen die Schlüssel, um sich in die Berufselite einzureihen"*





## Spezifische Ziele

---

### Modul 1. Adipositas und körperliche Betätigung

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

### Modul 2. Diabetes und körperliche Betätigung

- Vertieftes Verständnis der Pathophysiologie der Diabetes und ihrer Auswirkungen auf die Gesundheit
- Verständnis für die besonderen Bedürfnisse bei Diabetes
- In der Lage sein, ein individuelles Training für eine Person mit Diabetes zu planen und durchzuführen

### Modul 3. Metabolisches Syndrom und körperliche Betätigung

- 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



# 03

## Kursleitung

Unser Lehrteam, Experten für Personal Training, genießt ein hohes Ansehen in der Branche und verfügt über jahrelange Erfahrung in der Lehre, um Ihnen zu helfen, Ihrem Beruf einen neuen Impuls zu geben. Zu diesem Zweck haben sie diesen Universitätsexperten mit aktuellen Informationen zu diesem Thema entwickelt, der es Ihnen ermöglichen wird, sich in diesem Bereich weiterzubilden und Ihre Kompetenzen zu erweitern.





“

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

## Leitung



### Hr. Rubina, Dardo

- ♦ Koordinator der Leistungsstufe an der Sportschule Moratalaz, Club de Fútbol
- ♦ Fitnesstrainer der Kadetten-, Jugend- und ersten Mannschaften in der Sportschule von Moratalaz
- ♦ Geschäftsführer von Test and Training
- ♦ Personal Trainer für Sportler aller Altersgruppen, Hochleistungssportler, Fußballer, etc. mit mehr als 18 Jahren Erfahrung
- ♦ Doktorand im Fach Sportliche Leistung an der Universität von Castilla La Mancha
- ♦ Universitärer Masterstudiengang für Hochleistung im Sport, Spanisches Olympisches Komitee, Autonome Universität Madrid
- ♦ Masterstudiengang Coach von der IFBB
- ♦ Kurs in Krafttraining für körperliche und sportliche Leistungen an der ACSM
- ♦ Spezialist für physiologische Bewertung und Interpretation der körperlichen Fitness Biokinetik
- ♦ Fußballtrainer Stufe 2, Königlicher Spanischer Fußballverband
- ♦ Experte für Sportsouting und Quantifizierung der Belastung, Universität von Melilla (Spezialisierung auf Fußball)
- ♦ Diplom in fortgeschrittenen Forschungsstudien an der Universität von Castilla La Mancha
- ♦ Experte für fortgeschrittenes Bodybuilding von der IFBB
- ♦ Experte für fortgeschrittene Ernährung von der IFBB
- ♦ Nachdiplomstudium in Pharmakologie, Ernährung und Sportsupplementierung an der Universität von Barcelona

## Professoren

### Hr. Renda, Juan Manuel

- ◆ Professor für Leibeserziehung an der Universität Metropolitan für Bildung und Arbeit
- ◆ Professor im Studiengang Hochleistungssport an der Nationalen Universität von Lomas de Zamora
- ◆ Hochschulabschluss in Leibeserziehung mit Schwerpunkt auf der Physiologie der körperlichen Arbeit an der Nationalen Universität von San Martín
- ◆ Hochschulabschluss in Kinesiologie und Physiatrie am Universitätsinstitut H.A. Foundation. Barceló
- ◆ Nachdiplomstudium in Leibeserziehung an der Nationalen Universität von Lomas de Zamora

### Hr. Vallodoro, Eric

- ◆ Ordentlicher Professor an der Hochschule Modelo Lomas
- ◆ Koordinator des Labors für Biomechanik und Bewegungsphysiologie der Hochschule Modelo Lomas
- ◆ Hochschulabschluss in Hochleistungssport an der Nationalen Universität von Lomas de Zamora
- ◆ Hochschulabschluss in Leibeserziehung an der Hochschule Modelo Lomas

### Hr. Masabeu, Emilio José

- ◆ Dozent im Seminar für motorisches Lernen an der Nationalen Universität von Villa María
- ◆ Professor für motorische Neuroentwicklung an der Nationalen Universität von La Matanza
- ◆ Dozent des Seminars über körperliche Aktivität und Adipositas an der Universität von Favaloro
- ◆ Leiter der praktischen Arbeit am Lehrstuhl für Kinephylaktik an der Universität von Buenos Aires
- ◆ Hochschulabschluss in Kinesiologie an der Universität von Buenos Aires

### Hr. Supital Alejandro, Raúl

- ◆ Professor für körperliche Aktivität und Gesundheit an der Katholischen Universität von Salta
- ◆ Professor für Leibeserziehung und Sport an der Nationalen Universität von Rio Negro
- ◆ Professor für funktionelle Anatomie und Biomechanik an der Nationalen Universität von Villa María
- ◆ Leitung der Abteilung für Biologische Wissenschaften des ISEF 1 Romero Brest
- ◆ Hochschulabschluss in Kinesiologie und Physiatrie an der Universität von Buenos Aires

### Hr. Javier Crespo, Guillermo

- ◆ Koordinator des Fitnessstudios Club Body
- ◆ Koordinator des Fitness- und Trainingszentrums Asociación Calabresa
- ◆ Assistenztrainer im Programm zur Erkennung und Entwicklung des Jugendgewichtshebens im kalabrischen Verband und im San Carlos Fitnessstudio
- ◆ Hochschulabschluss in Ernährung am Institut für Gesundheitswissenschaften der Universität HA Barceló

### Fr. Avila, María Belén

- ◆ Sportpsychologin bei Club Atlético Vélez Sarsfield
- ◆ Spezialistin im Bereich Ernährung und Diabetes in verschiedenen Zentren wie dem Krankenhaus José de San Martín
- ◆ Spezialistin des umfassenden therapeutischen Programms zur Behandlung von Übergewicht und Adipositas
- ◆ Hochschulabschluss in Psychologie an der Universität von Salamanca
- ◆ Hochschulabschluss in Hochleistungssport an der Nationalen Universität von Lomas de Zamora
- ◆ Spezialisierung in Sportpsychologie (APDA)



# 04

## Struktur und Inhalt

Die Struktur der Inhalte wurde von einem Team von Fachleuten entwickelt, die sich mit den Auswirkungen der Fortbildung in der täglichen Praxis auskennen, sich der Relevanz einer qualitativ hochwertigen Fortbildung im Bereich des Personal Trainings bewusst sind und sich für eine qualitativ hochwertige Lehre durch neue Bildungstechnologien einsetzen.







“

*Wir verfügen über das umfassendste  
und aktuellste wissenschaftliche  
Programm auf dem Markt. Wir wollen  
Ihnen die beste Spezialisierung bieten"*

## Modul 1. Adipositas und körperliche Bewegung

- 1.1. Definition, Kontextualisierung und Epidemiologie
  - 1.1.1. Entwicklung der Adipositas: damit verbundene kulturelle und soziale Fragen
  - 1.1.2. Adipositas und Komorbiditäten: die Rolle der Interdisziplinarität
  - 1.1.3. Adipositas in der Kindheit und ihre Auswirkungen auf das spätere Erwachsenenalter
- 1.2. Pathophysiologische Grundlagen
  - 1.2.1. Definition von Adipositas und Gesundheitsrisiken
  - 1.2.2. Pathophysiologische Aspekte der Adipositas
  - 1.2.3. Adipositas und damit zusammenhängende Pathologien
- 1.3. Bewertung und Diagnose
  - 1.3.1. Körperzusammensetzung: 2- und 5-Komponenten-Modell
  - 1.3.2. Beurteilung: wichtigste morphologische Bewertungen
  - 1.3.3. Auswertung der anthropometrischen Daten
  - 1.3.4. Verschreibung von körperlicher Betätigung zur Vorbeugung und Verbesserung der Adipositas
- 1.4. Behandlungsprotokoll
  - 1.4.1. Erste therapeutische Leitlinie: Änderung des Lebensstils
  - 1.4.2. Ernährung: Rolle bei Adipositas
  - 1.4.3. Sport: Rolle bei Adipositas
  - 1.4.4. Pharmakologische Behandlung
- 1.5. Trainingsplanung für Patienten mit Adipositas
  - 1.5.1. Definition und Spezifikation de Kundenniveaus
  - 1.5.2. Definition und Spezifizierung der Ziele
  - 1.5.3. Definition und Spezifizierung von Bewertungsprozessen
  - 1.5.4. Definition und Konkretisierung der Funktionsfähigkeit in Bezug auf räumliche und materielle Ressourcen
- 1.6. Krafttrainingsprogramm für adipöse Patienten
  - 1.6.1. Ziele des Krafttrainings bei adipösen Menschen
  - 1.6.2. Umfang, Intensität und Erholung von Krafttraining bei adipösen Menschen
  - 1.6.3. Übungsauswahl und Krafttrainingsmethoden für adipöse Menschen
  - 1.6.4. Entwicklung von Krafttrainingsprogrammen für adipöse Menschen







- 1.7. Programmierung des Ausdauertrainings für adipöse Patienten
  - 1.7.1. Ziele des Ausdauertrainings bei adipösen Menschen
  - 1.7.2. Umfang und Intensität sowie Erholung vom Ausdauertraining bei adipösen Menschen
  - 1.7.3. Auswahl der Übungen und Methoden des Ausdauertrainings für adipöse Menschen
  - 1.7.4. Entwicklung von Ausdauertrainingsprogrammen für adipöse Menschen
- 1.8. Gesundheit der Gelenke und ergänzendes Training bei Patienten mit Adipositas
  - 1.8.1. Ergänzende Trainingsmaßnahmen bei Adipositas
  - 1.8.2. ROM/Flexibilitätstraining bei Adipösen
  - 1.8.3. Verbesserte Rumpfkontrolle und Stabilität bei Adipösen
  - 1.8.4. Weitere Überlegungen zum Training für die adipöse Bevölkerung
- 1.9. Psycho-soziale Aspekte der Adipositas
  - 1.9.1. Bedeutung der interdisziplinären Behandlung von Adipositas
  - 1.9.2. Essstörungen
  - 1.9.3. Adipositas bei Kindern
  - 1.9.4. Adipositas bei Erwachsenen
- 1.10. Ernährung und andere Faktoren im Zusammenhang mit Adipositas
  - 1.10.1. "Omics"-Wissenschaften und Adipositas
  - 1.10.2. Mikrobiota und ihr Einfluss auf Adipositas
  - 1.10.3. Protokolle für Ernährungsinterventionen bei Adipositas: die Faktenlage
  - 1.10.4. Ernährungsempfehlungen für körperliche Betätigung

## Modul 2. Diabetes und körperliche Betätigung

- 2.1. Definition, Kontextualisierung und Epidemiologie
  - 2.1.1. Definition und Grundprinzipien von *Diabetes mellitus*
  - 2.1.2. Anzeichen und Symptome von *Diabetes mellitus*
  - 2.1.3. Definition und Klassifizierung von *Diabetes mellitus*
  - 2.1.4. Typ-2-Diabetes und Lebensstil
- 2.2. Pathophysiologische Grundlagen
  - 2.2.1. Anatomisch-physiologische Grundlagen
  - 2.2.2. Die Bauchspeicheldrüse und die Regulierung des Blutzuckerspiegels
  - 2.2.3. Makronährstoff-Stoffwechsel bei *Diabetes mellitus*
  - 2.2.4. Insulinresistenz
- 2.3. Bewertung und Diagnose
  - 2.3.1. Diabetes: Bewertung im klinischen Umfeld
  - 2.3.2. Komplikationen bei *Diabetes mellitus*
  - 2.3.3. Diabetes: Bewertung und Überwachung durch den Sportmediziner
  - 2.3.4. Diagnose und Interventionsprotokoll des Diabetes
- 2.4. Behandlungsprotokoll
  - 2.4.1. Blutzuckermessung und ernährungswissenschaftliche Aspekte
  - 2.4.2. Behandlung von *Diabetes mellitus* Typ I und II
  - 2.4.3. Pharmakologische Behandlung. Grundlegende zu berücksichtigende Konzepte
  - 2.4.4. Nicht-pharmakologische Behandlung durch körperliche Bewegung: Rolle bei Diabetes
- 2.5. Trainingsplanung für Patienten mit Diabetes
  - 2.5.1. Definition und Spezifikation de Kundenniveaus
  - 2.5.2. Definition und Spezifizierung der Ziele
  - 2.5.3. Definition und Spezifizierung von Bewertungsprozessen
  - 2.5.4. Definition und Konkretisierung der Funktionsfähigkeit in Bezug auf räumliche und materielle Ressourcen
- 2.6. Programmierung des Krafttrainings
  - 2.6.1. Zielsetzung des Krafttrainings bei Diabetes
  - 2.6.2. Umfang, Intensität und Erholung von Krafttraining bei Diabetes
  - 2.6.3. Übungsauswahl und Krafttrainingsmethoden bei Diabetes
  - 2.6.4. Entwicklung von Krafttrainingsprogrammen bei Diabetes
- 2.7. Programmierung des Ausdauertrainings
  - 2.7.1. Zielsetzung des Ausdauertrainings bei Diabetes
  - 2.7.2. Umfang und Intensität sowie Erholung vom Ausdauertraining bei Diabetes
  - 2.7.3. Übungsauswahl und Ausdauertrainingsmethoden bei Diabetes
  - 2.7.4. Entwicklung von Ausdauertrainingsprogrammen bei Diabetes
- 2.8. Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen
  - 2.8.1. Blutzuckerwerte und körperliche Betätigung
  - 2.8.2. Kontraindikationen für Aktivität bei Patienten mit *Diabetes mellitus* Typ I
  - 2.8.3. Behandlung von Problemen im Zusammenhang mit Diabetes und körperlicher Betätigung
  - 2.8.4. Sicherheit und erste Hilfe bei Komplikationen während der Durchführung von Bewegungsprogrammen mit Diabetikern
- 2.9. Ernährung und Lebensstil bei Patienten mit Diabetes
  - 2.9.1. Ernährungsbezogene Aspekte von Diabetes
  - 2.9.2. Stoffwechselkontrolle und glykämischer Index
  - 2.9.3. Ernährungsempfehlungen für körperliche Betätigung
- 2.10. Gestaltung von Trainingsprogrammen für Patienten mit Diabetes
  - 2.10.1. Gestaltung von Trainingsprogrammen bei Diabetes
  - 2.10.2. Gestaltung von Trainingseinheiten bei Diabetes
  - 2.10.3. Gestaltung umfassender (interdisziplinärer) Diabetes-Interventionsprogramme
  - 2.10.4. Schlussfolgerungen und Abschluss des Moduls



**Modul 3. Metabolisches Syndrom und körperliche Betätigung**

- 3.1. Definition, Kontextualisierung und Epidemiologie
  - 3.1.1. Definition des metabolischen Syndroms
  - 3.1.2. Epidemiologie des metabolischen Syndroms
  - 3.1.3. Der Patient mit Syndrom, Überlegungen zur Intervention
- 3.2. Pathophysiologische Grundlagen
  - 3.2.1. Definition des metabolischen Syndroms und Gesundheitsrisiken
  - 3.2.2. Pathophysiologische Aspekte der Krankheit
- 3.3. Bewertung und Diagnose
  - 3.3.1. Metabolisches Syndrom und seine Bewertung im klinischen Umfeld
  - 3.3.2. Biomarker, klinische Indikatoren und metabolisches Syndrom
  - 3.3.3. Metabolisches Syndrom und seine Bewertung und Überwachung durch den Sportmediziner
  - 3.3.4. Diagnose und Interventionsprotokoll des metabolischen Syndroms
- 3.4. Behandlungsprotokoll
  - 3.4.1. Lebensstil und seine Beziehung zum metabolischen Syndrom
  - 3.4.2. Sportliche Betätigung: Rolle beim metabolischen Syndrom
  - 3.4.3. Der Patient mit metabolischem Syndrom und pharmakologischer Behandlung: Überlegungen für den Sportmediziner
- 3.5. Trainingsplanung für Patienten mit metabolischem Syndrom
  - 3.5.1. Definition und Spezifikation de Kundenniveaus
  - 3.5.2. Definition und Spezifizierung der Ziele
  - 3.5.3. Definition und Spezifizierung von Bewertungsprozessen
  - 3.5.4. Definition und Konkretisierung der Funktionsfähigkeit in Bezug auf räumliche und materielle Ressourcen
- 3.6. Programmierung des Krafttrainings
  - 3.6.1. Zielsetzung des Krafttrainings bei metabolischem Syndrom
  - 3.6.2. Umfang, Intensität und Erholung von Krafttraining bei metabolischem Syndrom
  - 3.6.3. Übungsauswahl und Krafttrainingsmethoden bei metabolischem Syndrom
  - 3.6.4. Entwicklung von Krafttrainingsprogrammen bei metabolischem Syndrom
- 3.7. Programmierung des Ausdauertrainings
  - 3.7.1. Zielsetzung des Ausdauertrainings bei metabolischem Syndrom
  - 3.7.2. Umfang, Intensität und Erholung vom Ausdauertraining bei metabolischem Syndrom
  - 3.7.3. Übungsauswahl und Ausdauertrainingsmethoden bei metabolischem Syndrom
  - 3.7.4. Entwicklung von Ausdauertrainingsprogrammen bei metabolischem Syndrom
- 3.8. Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen
  - 3.8.1. Bewertung der körperlichen Betätigung in einer Bevölkerung mit metabolischem Syndrom
  - 3.8.2. Kontraindikationen für Aktivität bei Patienten mit metabolischem Syndrom
- 3.9. Ernährung und Lebensstil bei Patienten mit metabolischem Syndrom
  - 3.9.1. Ernährungsbezogene Aspekte des metabolischen Syndroms
  - 3.9.2. Beispiele für Ernährungsinterventionen bei metabolischen Syndrom
  - 3.9.3. Ernährungsempfehlungen für körperliche Betätigung
- 3.10. Konzeption von Trainingsprogrammen für Patienten mit metabolischem Syndrom
  - 3.10.1. Entwicklung von Trainingsprogrammen bei metabolischem Syndrom
  - 3.10.2. Gestaltung von Trainingseinheiten beim metabolischen Syndrom
  - 3.10.3. Konzeption von globalen Interventionsprogrammen (interdisziplinär) bei metabolischem Syndrom
  - 3.10.4. Schlussfolgerungen und Abschluss des Moduls



*Eine einzigartige, wichtige  
und entscheidende  
Spezialisierungserfahrung zur  
Förderung Ihrer beruflichen Entwicklung"*

# 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 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.





06

# Qualifizierung

Der Universitätsexperte in Körperliche Betätigung bei Adipositas, Metabolischem Syndrom und Diabetes garantiert neben der strengsten und aktuellsten Ausbildung auch den Zugang zu einem von der TECH Technologischen Universität ausgestellten Diplom.



“

*Schließen Sie diese Spezialisierung erfolgreich ab und erhalten Sie Ihren Hochschulabschluss ohne lästige Reisen oder Formalitäten"*

Dieser **Universitätsexperte in Körperliche Betätigung bei Adipositas, Metabolischem Syndrom und Diabetes** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche 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: **Universitätsexperte in Körperliche Betätigung bei Adipositas, Metabolischem Syndrom und Diabetes**

Anzahl der offiziellen Arbeitsstunden: **450 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

**tech** technologische  
universität

### Universitätsexperte

Körperliche Betätigung bei  
Adipositas, Metabolischem  
Syndrom und Diabetes

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

# Universitätsexperte

## Körperliche Betätigung bei Adipositas, Metabolischem Syndrom und Diabetes

Von der NBA unterstützt

