

# Universitätskurs

## Fitnessbetreuer in Körperlicher Betätigung und Schwangerschaft

Von der NBA unterstützt



## Universitätskurs Fitnessbetreuer in Körperlicher Betätigung und Schwangerschaft

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

# Index

01

Präsentation

---

Seite 4

02

Ziele

---

Seite 8

03

Kursleitung

---

Seite 12

04

Struktur und Inhalt

---

Seite 16

05

Methodik

---

Seite 20

06

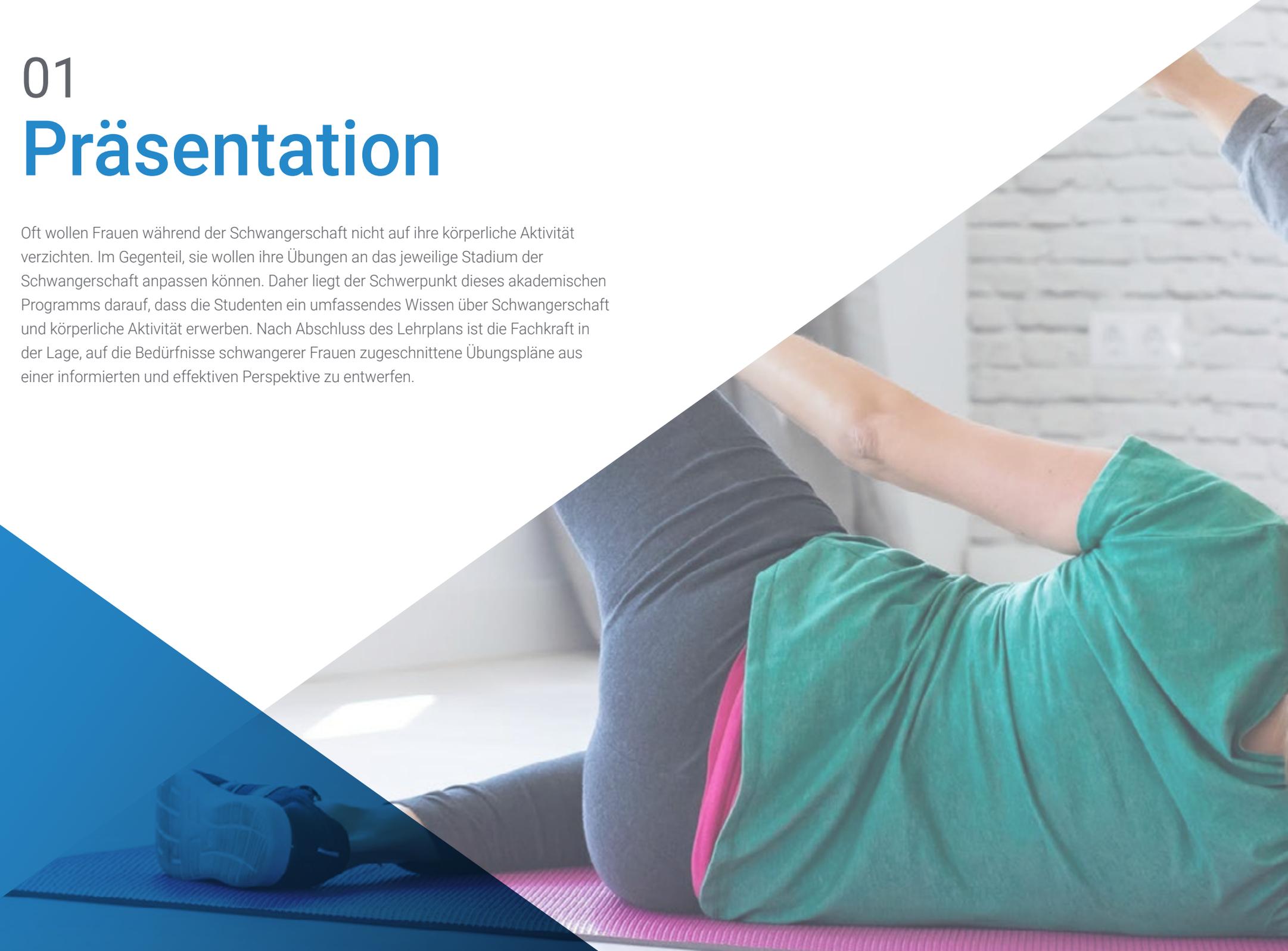
Qualifizierung

---

Seite 28

# 01 Präsentation

Oft wollen Frauen während der Schwangerschaft nicht auf ihre körperliche Aktivität verzichten. Im Gegenteil, sie wollen ihre Übungen an das jeweilige Stadium der Schwangerschaft anpassen können. Daher liegt der Schwerpunkt dieses akademischen Programms darauf, dass die Studenten ein umfassendes Wissen über Schwangerschaft und körperliche Aktivität erwerben. Nach Abschluss des Lehrplans ist die Fachkraft in der Lage, auf die Bedürfnisse schwangerer Frauen zugeschnittene Übungspläne aus einer informierten und effektiven Perspektive zu entwerfen.





“

*Mit diesem Universitätskurs werden Sie in der Lage sein, an jede Phase der Schwangerschaft angepasste Bewegungspläne zu entwerfen und umzusetzen"*

Während der Schwangerschaft ist körperliche Betätigung nicht kontraindiziert. Im Gegenteil, Ärzte empfehlen schwangeren Frauen, ihren Sport an das Stadium der Schwangerschaft anzupassen. Daher ist es wichtig, dass Fitnessbetreuer wissen, wie sie mit schwangeren Frauen arbeiten können, und ihnen Übungsprogramme anbieten, die ihre Fitness erhalten, ohne die Gesundheit des Babys zu beeinträchtigen.

Aus all diesen Gründen wird in diesem Programm näher auf alles eingegangen, was mit Schwangerschaft und körperlicher Betätigung zu tun hat. Während des gesamten Programms werden die verschiedenen morphophysiologischen Anpassungen, die beobachtet werden, untersucht und ihre Auswirkungen auf die Pläne zur körperlichen Betätigung hervorgehoben. Haltungsänderungen und Anpassungen der Pflege und der motorischen Kontrolle sind im weiteren Verlauf der Schwangerschaft unerlässlich.

Dabei werden mögliche Pathologien, Pflege und Kontraindikationen während des Prozesses sowie Reaktionen und Anpassungen an körperliche Übungen berücksichtigt. Schließlich wird die Verordnung des körperlichen Übungsprogramms behandelt, das in die drei charakteristischen Trimester unterteilt ist, sowie ein Vorschlag für die Zeit nach der Geburt.

All diese Inhalte werden im Online-Format unterrichtet, so dass der Student lernen kann, wo und wann er will, und nur ein Gerät mit Internetzugang benötigt, um in seiner Weiterbildung voranzukommen.

Dieser **Universitätskurs in Fitnessbetreuer in Körperlicher Betätigung und Schwangerschaft** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die wichtigsten 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



*Die einzige Möglichkeit für Fachleute, ihr Profil von dem anderer Fachleute zu unterscheiden, ist die akademische Weiterbildung. Mit Programmen wie diesem wird dieses Ziel Wirklichkeit"*

“

*Lernen Sie, wie man mit schwangeren Frauen arbeitet, und werden Sie ein besser vorbereiteter Fitnessbetreuer, der Ihr berufliches Profil aufwertet"*

Zu den Dozenten des Programms gehören Fachleute aus der Branche, die ihre Erfahrungen aus ihrer Arbeit in dieses Fortbildungsprogramm einbringen, sowie anerkannte Spezialisten von führenden Gesellschaften und renommierten Universitäten.

Die multimedialen Inhalte, die mit den neuesten Bildungstechnologien entwickelt wurden, ermöglichen den Fachleuten ein situierendes 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.

*Lernen Sie, wie Sie auf die Bedürfnisse schwangerer Frauen zugeschnittene Trainingspläne entwerfen können, und werden Sie zu einer gefragten Fachkraft.*

*Ein einzigartiges, wichtiges und grundlegendes Programm, um Ihre Karriere auf die nächste Stufe zu heben.*



# 02 Ziele

Das Hauptziel dieses akademischen Programms besteht darin, den Erwerb spezifischer Kompetenzen durch die Studenten zu fördern, die die Grundlage für ihre tägliche Praxis bilden. Zu diesem Zweck wurde ein Ternär auf höchstem Niveau entwickelt, das auf den neuesten Entwicklungen des Sektors basiert und mit äußerster wissenschaftlicher Strenge erstellt wurde. Diese Inhalte werden von einem Team aus erstklassigen Fachleuten vermittelt, die den Studenten wertvolle Werkzeuge an die Hand geben, um als Fitnessbetreuer zu arbeiten und zu wissen, wie man mit besonderen Bevölkerungsgruppen arbeitet und sie betreut.





“

*Ein Programm, das Sie auf Spitzenleistungen vorbereitet und Ihnen hilft, Ihre beruflichen und persönlichen Ziele zu erreichen"*



## Allgemeine Ziele

---

- ♦ Erwerb von Kenntnissen, die auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen und in der Praxis vollständig anwendbar sind
- ♦ Beherrschung der fortschrittlichsten Methoden zur Bewertung von Sportleistungen
- ♦ Beherrschung und sichere Anwendung der aktuellsten Trainingsmethoden zur Verbesserung der sportlichen Leistung und der Lebensqualität sowie zur Verbesserung der häufigsten Pathologien
- ♦ Beherrschen der Grundsätze der Bewegungsphysiologie und der Biochemie
- ♦ Alle in den verschiedenen Modulen erworbenen Kenntnisse erfolgreich in die Praxis zu integrieren





## Spezifische Ziele

---

- Vertieftes Verständnis 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



*Wenn Sie mit den besten  
Inhalten und den besten  
Dozenten studieren, werden Sie  
Ihre beruflichen Ziele erreichen"*

# 03

## Kursleitung

Das Dozententeam dieses Programms besteht aus einer Gruppe aktiver und hochqualifizierter Experten. Die Fachkraft, die sich für dieses Programm bei TECH entscheidet, lernt also von einer exzellenten Dozentengruppe, die über jahrelange Erfahrung in diesem Sektor verfügt und den Wunsch hat, die Besten in diesem Bereich weiterzubilden. Aus diesem Grund hat dieses Team auch die Inhalte des Studiengangs entworfen, um den Studenten eine umfassende Lernerfahrung zu garantieren, die auf höchster wissenschaftlicher Strenge und den neuesten Entwicklungen des Sektors basiert.





“

*Von Fachleuten dieses Kalibers  
zu lernen ist unbezahlbar"*

## 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



## Professoren

### Hr. Renda, Juan

- Nationaler Sportlehrer ISEF N°1 "Dr. Enrique Romero Brest"
- Hochschulabschluss in Kinesiologie und Physiotherapie Universitätsinstitut H.A. Stiftung Barceló
- Hochschulabschluss in Sporterziehung mit Ausrichtung auf die Physiologie der körperlichen Betätigung Nationale Universität Gral. San Martin
- Masterstudiengang in Sporterziehung an der Nationalen Universität von Lomas de Zamora

# 04

## Struktur und Inhalt

Studenten, die sich für dieses Programm entscheiden, haben Zugang zur umfangreichsten Inhaltsdatenbank auf dem Markt. Dieser Lehrplan wurde von einem erstklassigen professionellen Team entwickelt, das die Inhalte auf der Grundlage höchster wissenschaftlicher Strenge und der neuesten Entwicklungen in diesem Bereich erstellt hat. Auf diese Weise wird der Student in der Lage sein, vollständige und ideale Kenntnisse zu erwerben, um in diesem Bereich mit größerer Erfolgsgarantie zu arbeiten.





“

*TECH bietet Ihnen ein Kompendium von Inhalten, die auf höchster wissenschaftlicher Strenge und den neuesten Entwicklungen des Sektors basieren"*

## Modul 1. Körperliche Betätigung und Schwangerschaft

- 1.1. Morpho-funktionelle Veränderungen bei Frauen während der Schwangerschaft
  - 1.1.1. Veränderung der Körpermasse
  - 1.1.2. Änderung des Schwerpunkts und entsprechende Haltungsanpassungen
  - 1.1.3. Kardiorespiratorische Anpassungen
  - 1.1.4. Hämatologische Anpassungen
  - 1.1.5. Anpassungen des Bewegungsapparates
  - 1.1.6. Gastrointestinale und renale Veränderungen
- 1.2. Pathophysiologien im Zusammenhang mit der Schwangerschaft
  - 1.2.1. Schwangerschaftsdiabetes mellitus
  - 1.2.2. Hypotonisches Syndrom in Rückenlage
  - 1.2.3. Anämie
  - 1.2.4. Lumbalgien
  - 1.2.5. Rektale Diastase
  - 1.2.6. Krampfadern
  - 1.2.7. Dysfunktion des Beckenbodens
  - 1.2.8. Nervenkompressionssyndrom
- 1.3. Kinephylaktik und die Vorteile körperlicher Betätigung für schwangere Frauen
  - 1.3.1. Vorsichtsmaßnahmen bei den Aktivitäten des täglichen Lebens
  - 1.3.2. Vorbeugende körperliche Tätigkeiten
  - 1.3.3. Psychosoziale und biologische Vorteile von körperlicher Betätigung
- 1.4. Risiken und die Vorteile körperlicher Betätigung für schwangere Frauen
  - 1.4.1. Absolute Kontraindikationen für körperliche Betätigung
  - 1.4.2. Relative Kontraindikationen für körperliche Betätigung
  - 1.4.3. Vorsichtsmaßnahmen während der Schwangerschaft
- 1.5. Ernährung bei schwangeren Frauen
  - 1.5.1. Gewichtszunahme in der Schwangerschaft
  - 1.5.2. Energiebedarf während der Schwangerschaft
  - 1.5.3. Ernährungsempfehlungen für körperliche Betätigung
- 1.6. Trainingsplanung für schwangeren Frauen
  - 1.6.1. Planung erstes Trimester
  - 1.6.2. Planung zweites Trimester
  - 1.6.3. Planung drittes Trimester
- 1.7. Programmierung des Muskel-Skelett-Trainings
  - 1.7.1. Motorische Kontrolle
  - 1.7.2. Dehnung und Muskelentspannung
  - 1.7.3. Muskelkonditionierung
- 1.8. Programmierung des Ausdauertrainings
  - 1.8.1. Modalität der körperlichen Aktivität mit geringer Belastung
  - 1.8.2. Wöchentliches Trainingsvolumen
- 1.9. Haltungs- und Vorbereitungsarbeit für die Entbindung
  - 1.9.1. Übungen des Beckenbodens
  - 1.9.2. Haltungsübungen
- 1.10. Wiederaufnahme der körperlichen Aktivität nach der Entbindung
  - 1.10.1. Medizinische Entlassung und Erholungsphase
  - 1.10.2. Vorbereitung auf den Beginn der körperlichen Betätigung
  - 1.10.3. Schlussfolgerungen und Abschluss von Modul 9



*Ein einzigartiges, wichtiges und entscheidendes Programm, um Ihre Karriere voranzutreiben"*



# 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.



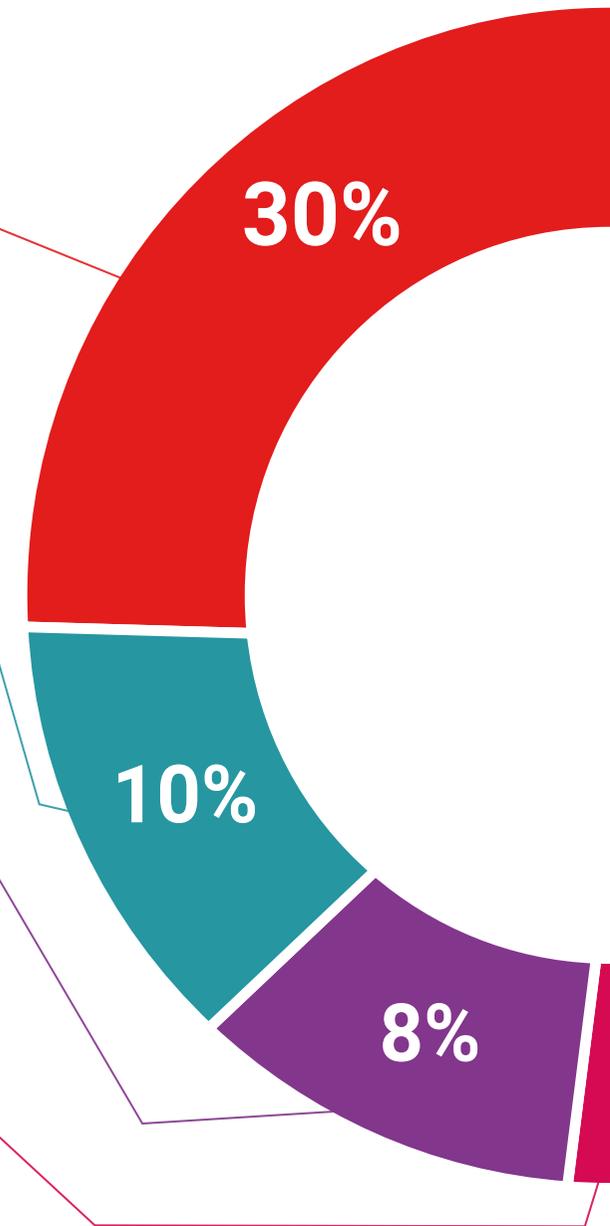
#### Fertigkeiten und Kompetenzen Praktiken

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 Universitätskurs in Fitnessbetreuer in Körperlicher Betätigung und Schwangerschaft 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 Universitätsabschluss  
ohne lästige Reisen oder Formalitäten"*

Dieser **Universitätskurs in Fitnessbetreuer in Körperlicher Betätigung und Schwangerschaft** 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 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: **Universitätskurs in Fitnessbetreuer in Körperlicher Betätigung und Schwangerschaft**

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

Von der NBA unterstützt



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

zukunft

gesundheit vertrauen menschen  
erziehung information tutoeren  
garantie akkreditierung unterricht  
institutionen technologie lernen

**tech** technologische  
universität

## Universitätskurs

Fitnessbetreuer  
in Körperlicher Betätigung  
und Schwangerschaft

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

# Universitätskurs

## Fitnessbetreuer in Körperlicher Betätigung und Schwangerschaft

Von der NBA unterstützt



**tech** technologische  
universität