

Universitätskurs Fitnessbetreuer im Krafttraining

Von der NBA unterstützt:





Universitätskurs Fitnessbetreuer im Krafttraining

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

Internetzugang: www.techtitude.com/de/sportwissenschaften/universitatskurs/fitnessbetreuer-krafttraining

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

Seit Jahren ist wissenschaftlich erwiesen, dass Krafttraining für Menschen aller Altersgruppen von Vorteil ist. Insbesondere verbessert diese Art von Aktivität die Knochendichte und schützt die Gelenke. Außerdem beugt es Verletzungen vor, da Muskeln, Sehnen und Bänder weniger gefährdet sind, wenn sie einer höheren Intensität standhalten können. Im Wissen um diese großartigen wissenschaftlichen Erkenntnisse haben die TECH-Fachleute dieses akademische Programm entwickelt, das darauf abzielt, Fachleuten aus dem Bereich der Sportwissenschaft das Wissen zu vermitteln, das es ihnen ermöglicht, die effizientesten Methoden anzuwenden, wenn es um die Entwicklung von Kraft bei ihren Klienten geht, so dass sich die Studenten mit den besten Werkzeugen ausgestattet fühlen, um diese Art der Programmierung erfolgreich zu bewältigen.





“

Mit diesem akademischen Programm werden Sie in der Lage sein, auf die wachsende Nachfrage von Fitnessstudiobesuchern nach einem Trainingsplan zu reagieren, der ihre Kraft steigert und ihre körperliche Verfassung verbessert"

In den letzten zehn Jahren hat die Stärke (als physische Fähigkeit) einen so hohen Stellenwert erlangt, dass sie in einigen Bereichen als "Mutterqualität" bezeichnet wird. Analysiert man die vorliegenden Fälle, so stellt man fest, dass die Menschen fast immer ein "Kraft"-Problem haben, d. h. sie wenden zu wenig Kraft an, sie wenden Kraft langsam an, sie wissen nicht, wie sie Kraft anwenden sollen.

In welchen Bewegungen spiegeln sich die oben genannten Beispiele wieder? Zufälligerweise sind die Bewegungen, die in 99% aller Sportarten vorkommen, wie Laufen, *Sprinten*, Beschleunigen, Abbremsen, Richtungswechsel, Springen, Landen nach einem Sprung usw., aber auch Gehen, auf eine Leiter steigen oder hinuntergehen, Sitzen und Aufstehen, Aktivitäten des täglichen Lebens, bei denen die Kraft der große Protagonist ist, um sie ohne Kompensationen und mit Erfolg auszuführen.

Auf praktischer Ebene ist dies mehr als gerechtfertigt und wird durch sehr aussagekräftige wissenschaftliche Beweise für die entscheidende Rolle der Kraft im Hochleistungssport unterstützt.

Bei der Prävention und Rehabilitation von Verletzungen spielt auch die Kraft eine wichtige Rolle. Probleme mit mangelnder intra- und intermuskulärer Koordination, Asymmetrien zwischen den Gliedmaßen, fehlerhafte Kraftübertragung usw. führen dazu, dass der Muskel keine Spannung erzeugen kann, d. h. keine Kraft unter optimalen Bedingungen, was in den meisten Fällen zu Verletzungen führt.

Aus diesem Grund wird in diesem Universitätskurs zunächst eine vollständige theoretische Grundlage erarbeitet, auf die sich die Ausführungen in den vorangegangenen Abschnitten stützen, sowie eine korrekte terminologische Definition. Anschließend werden die effizientesten Methoden zur Entwicklung von Kraft und Leistung behandelt, so dass sich die Studenten mit den besten Werkzeugen ausgestattet fühlen, um das Kraftprogramm erfolgreich anzugehen.

Zu diesem Zweck wird der Student mit den neuesten wissenschaftlichen und technologischen Fortschritten im Bereich der Laststeuerung ausgestattet, so dass er über die umfassendsten theoretischen und praktischen Informationen auf dem aktuellen Markt verfügt.

Dieser **Universitätskurs in Fitnessbetreuer im Krafttraining** 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



Wenn Sie Ihr Wissen erweitern wollen, ohne den Rest Ihrer täglichen Aktivitäten aufzugeben, dann ist dieser Universitätskurs genau das Richtige für Sie"

“

Ein Universitätskurs, der auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und akademischem Material basiert"

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 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.

Machen Sie eine 180-Grad-Wende in Ihrer beruflichen Laufbahn mit diesem Universitätskurs, der sich durch einen hervorragenden Lehrplan auszeichnet.

Heben Sie Ihr berufliches Profil dank dieses umfassenden akademischen Programms von anderen in der Branche ab.



02 Ziele

Das Hauptziel des TECH Universitätskurses in Fitnessbetreuer im Krafttraining ist es, den Studenten vertiefte Kenntnisse zu vermitteln, die es ihnen ermöglichen, die Bedeutung des Krafttrainings als Mittel zur Entwicklung einer ausgezeichneten körperlichen Verfassung und zur Verringerung möglicher Verletzungen zu verstehen. Dieses Ziel wird dadurch erreicht, dass den Studenten ein qualitativ hochwertiges akademisches Programm angeboten wird, das auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht und den umfassendsten Inhalt des Sektors aufweist. Auf diese Weise können die Fachleute ihr Profil aufwerten und sich an der Spitze eines boomenden Bereichs positionieren.





“

Wenn es Ihr Ziel ist, in einem boomenden Sektor zu wachsen, dann ist dieses akademische Programm genau das Richtige für Sie"



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
- Beherrschung der Grundsätze der Sportphysiologie und Biochemie
- Alle in den verschiedenen Modulen erworbenen Kenntnisse erfolgreich in die Praxis zu integrieren





Spezifische Ziele

- ◆ Kenntnis und korrekte Interpretation aller theoretischen Aspekte, die die Kraft und ihre Komponenten definieren
- ◆ Kenntnis und Beherrschung 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 zu objektivieren, unabhängig von seinen Bedürfnissen
- ◆ Beherrschung der theoretischen und praktischen Aspekte, die die Leistungsentwicklung bestimmen
- ◆ Richtiges Krafttraining zur Vorbeugung und Rehabilitation von Verletzungen anwenden



Bringen Sie Ihre Karriere auf die nächste Stufe und erreichen Sie Ihre beruflichen Ziele. Die Grenzen Ihres Wissens werden von Ihnen selbst gesetzt"

03

Kursleitung

Einer der Aspekte, der dieses Programm von anderen in diesem Sektor unterscheidet, ist das Dozententeam. Die Fachkraft, die sich für dieses Programm bei TECH entscheidet, wird also von einem hervorragenden Dozententeam unterrichtet, das über jahrelange Erfahrung in diesem Sektor verfügt und den größten 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.





“

*TECH bietet den Studenten das
vollständigste und renommierteste
Dozententeam des Sektors"*

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



04

Struktur und Inhalt

Um den Fachleuten erstklassige Kenntnisse zu vermitteln, wurden Struktur und Inhalt dieses Universitätskurses von einer Gruppe führender Fachleute aus dem Bereich der körperlichen Betätigung konzipiert, gestaltet und erstellt. Dieses Team, das sich der Relevanz und Aktualität der Ausbildung in diesem Bereich bewusst ist, hat große Anstrengungen unternommen, 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 Multimedia-Format versehen, das den Studenten ein umfassendes, vollständiges und kontextbezogenes Lernen ermöglicht.



“

*Qualitativ hochwertige Inhalte, die die
Fachleute darauf vorbereiten, sich ihrem
Beruf mit größerer Erfolgsgarantie zu stellen"*

Modul 1. Krafttraining

- 1.1. Kraft
 - 1.1.1. Kraft aus mechanischer Sicht
 - 1.1.2. Stärke aus physiologischer Sicht
 - 1.1.3. Die angewandte Kraft
 - 1.1.4. Zeit-Kraft-Kurve
 - 1.1.4.1. Interpretation
 - 1.1.5. Maximale Kraft
 - 1.1.6. RFD
 - 1.1.7. Nützliche Kraft
 - 1.1.8. Kraft-Geschwindigkeits-Leistungs-Kurven
 - 1.1.8.1. Interpretation
 - 1.1.9. Kraft Defizit
- 1.2. Trainingsbelastung
 - 1.2.1. Belastung durch Krafttraining
 - 1.2.2. Die Belastung
 - 1.2.3. Die Belastung: Volumen
 - 1.2.4. Die Belastung: Intensität
 - 1.2.5. Die Belastung: Dichte
 - 1.2.6. Charakter der Bemühungen
- 1.3. Krafttraining in der Prävention und Wiederanpassung bei Verletzungen
 - 1.3.1. Verletzungsprävention und Rehabilitation
 - 1.3.1.1. Terminologie
 - 1.3.1.2. Konzepte
 - 1.3.2. Krafttraining, Verletzungsprävention und Rehabilitation auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse
 - 1.3.3. Methodischer Prozess des Krafttrainings in der Verletzungsprävention und funktionellen Erholung
 - 1.3.3.1. Die Methode
 - 1.3.3.2. Anwendung der Methode in der Praxis
 - 1.3.4. Die Rolle der Rumpfstabilität (CORE) bei der Verletzungsprävention
 - 1.3.4.1. CORE
 - 1.3.4.2. Core-Training
- 1.4. Pyrometrische Methode
 - 1.4.1. Physiologische Mechanismen
 - 1.4.2. Muskelbewegungen bei plyometrischen Übungen
 - 1.4.3. Der Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus (DVZ)
 - 1.4.3.1. Energienutzung oder elastische Kapazität
 - 1.4.3.2. Beteiligung der Reflexe Elastische Energieakkumulation in Serie und parallel
 - 1.4.4. Klassifizierung der DZZ
 - 1.4.4.1. Kurzer DZZ
 - 1.4.4.2. Langer DZZ
 - 1.4.5. Eigenschaften von Muskeln und Sehnen
 - 1.4.6. Zentrales Nervensystem
 - 1.4.6.1. Medizinische Revision
 - 1.4.6.2. Frequenz
 - 1.4.6.3. Synchronisierung
- 1.5. Krafttraining
 - 1.5.1. Leistung
 - 1.5.1.1. Die Leistung
 - 1.5.1.2. Bedeutung der Leistung im Zusammenhang mit der sportlichen Leistung
 - 1.5.1.3. Klärung der Terminologie im Bereich Leistung
 - 1.5.2. Faktoren, die zur Entwicklung der Spitzenleistung beitragen
 - 1.5.3. Strukturelle Aspekte, die die Leistungserzeugung beeinflussen
 - 1.5.3.1. Hypertrophie der Muskeln
 - 1.5.3.2. Muskelaufbau
 - 1.5.3.3. Querschnittsverhältnis von schnellen und langsamen Fasern
 - 1.5.3.4. Muskellänge und ihre Auswirkungen auf die Muskelkontraktion
 - 1.5.3.5. Menge und Eigenschaften der elastischen Komponenten
 - 1.5.4. Neuronale Aspekte, die die Energieerzeugung beeinflussen
 - 1.5.4.1. Potenzial für Maßnahmen
 - 1.5.4.2. Geschwindigkeit der Rekrutierung motorischer Einheiten
 - 1.5.4.3. Intramuskuläre Koordination
 - 1.5.4.4. Intermuskuläre Koordination
 - 1.5.4.5. Vorheriger Muskelzustand
 - 1.5.4.6. Neuromuskuläre Reflexmechanismen und ihre Häufigkeit



- 1.5.5. Theoretische Aspekte des Verständnisses der Kraft-Zeit-Kurve
 - 1.5.5.1. Kraftimpuls
 - 1.5.5.2. Phasen der Kraft-Zeit-Kurve
 - 1.5.5.3. Beschleunigungsphase der Kraft-Zeit-Kurve
 - 1.5.5.4. Bereich der maximalen Beschleunigung der Kraft-Zeit-Kurve
 - 1.5.5.5. Verzögerungsphase der Kraft-Zeit-Kurve
- 1.5.6. Theoretische Aspekte des Verständnisses von Leistungskurven
 - 1.5.6.1. Leistungs-Zeit-Kurve
 - 1.5.6.2. Leistungs-Verschiebungs-Kurve
 - 1.5.6.3. Optimale Arbeitsbelastung für maximale Leistungsentwicklung
- 1.6. Vektor-basiertes Krafttraining
 - 1.6.1. Der Kraftvektor
 - 1.6.1.1. Axialer Vektor
 - 1.6.1.2. Horizontaler Vektor
 - 1.6.1.3. Rotationsvektor
 - 1.6.2. Vorteile der Verwendung dieser Terminologie
 - 1.6.3. Die grundlegenden Vektoren im Training
 - 1.6.3.1. Die wichtigsten sportlichen Bewegungen
 - 1.6.3.2. Die wichtigsten Überlastungsübungen
 - 1.6.3.3. Die wichtigsten Trainingsübungen
- 1.7. Die wichtigsten Methoden des Krafttrainings
 - 1.7.1. Eigenes Körpergewicht
 - 1.7.2. Freie Übungen
 - 1.7.3. Postaktivierungspotenzierung (PAP)
 - 1.7.3.1. Definition
 - 1.7.3.2. Anwendung des PAP vor den kraftbezogenen Sportarten

- 1.7.4. Übungen mit Geräten
- 1.7.5. *Complex training*
- 1.7.6. Übungen und ihre Übertragung
- 1.7.7. Kontraste
- 1.7.8. *Cluster training*
- 1.8. VBT (Velocity-Based Training)
 - 1.8.1. Die Umsetzung des VBT
 - 1.8.1.1. Grad der Stabilität der Ausführungsgeschwindigkeit bei jedem Prozentsatz des 1RM (RM=maximale Wiederholung)
 - 1.8.2. Geplante Last und tatsächliche Last
 - 1.8.2.1. Variablen, die für den Unterschied zwischen der programmierten Belastung und der tatsächlichen Trainingsbelastung verantwortlich sind
 - 1.8.3. VBT als Lösung für das Problem der Verwendung von 1RM und nRM zur Programmierung von Lasten
 - 1.8.4. VBT und Grad der Ermüdung
 - 1.8.4.1. Beziehung zum Laktat
 - 1.8.4.2. Beziehung zu Ammonium
 - 1.8.5. VBT im Verhältnis zum Geschwindigkeitsverlust und zum Prozentsatz der durchgeführten Wiederholungen
 - 1.8.5.1. Definieren der verschiedenen Grade des Aufwands in ein und derselben Serie
 - 1.8.5.2. Verschiedene Anpassungen je nach dem Grad des Geschwindigkeitsverlustes in der Serie
 - 1.8.6. Methodische Vorschläge verschiedener Autoren
- 1.9. Kraft im Verhältnis zur Hypertrophie
 - 1.9.1. Hypertrophie-auslösender Mechanismus: mechanische Belastung
 - 1.9.2. Hypertrophie-auslösender Mechanismus: Stoffwechselstress
 - 1.9.3. Hypertrophie-induzierender Mechanismus: Muskelschädigung
 - 1.9.4. Variablen der Hypertrophieprogrammierung
 - 1.9.4.1. Frequenz
 - 1.9.4.2. Menge
 - 1.9.4.3. Intensität
 - 1.9.4.4. Kadenz
 - 1.9.4.5. Serien und Wiederholungen
 - 1.9.4.6. Dichte
 - 1.9.4.7. Ordnung bei der Durchführung der Übungen
 - 1.9.5. Ausbildungsvariablen und ihre unterschiedlichen strukturellen Auswirkungen
 - 1.9.5.1. Wirkung auf verschiedene Arten von Fasern
 - 1.9.5.2. Auswirkungen auf die Sehnen
 - 1.9.5.3. Länge der Faszikel
 - 1.9.5.4. Winkel der Verblendung
- 1.10. Exzentrisches Krafttraining
 - 1.10.1. Exzentrisches Training
 - 1.10.1.1. Exzentrisches Training
 - 1.10.1.2. Verschiedene Arten des exzentrischen Trainings
 - 1.10.2. Exzentrisches Training und Leistung
 - 1.10.3. Exzentrisches Training und Prävention und Rehabilitation von Verletzungen
 - 1.10.4. Technologie für das exzentrische Training
 - 1.10.4.1. Konische Seilscheibe
 - 1.10.4.2. Isoinertiale Geräte



Sie werden ein einzigartiges akademisches Programm studieren, das es Ihnen ermöglicht, Ihren Beruf aus einer anderen Perspektive zu erleben"



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.





“

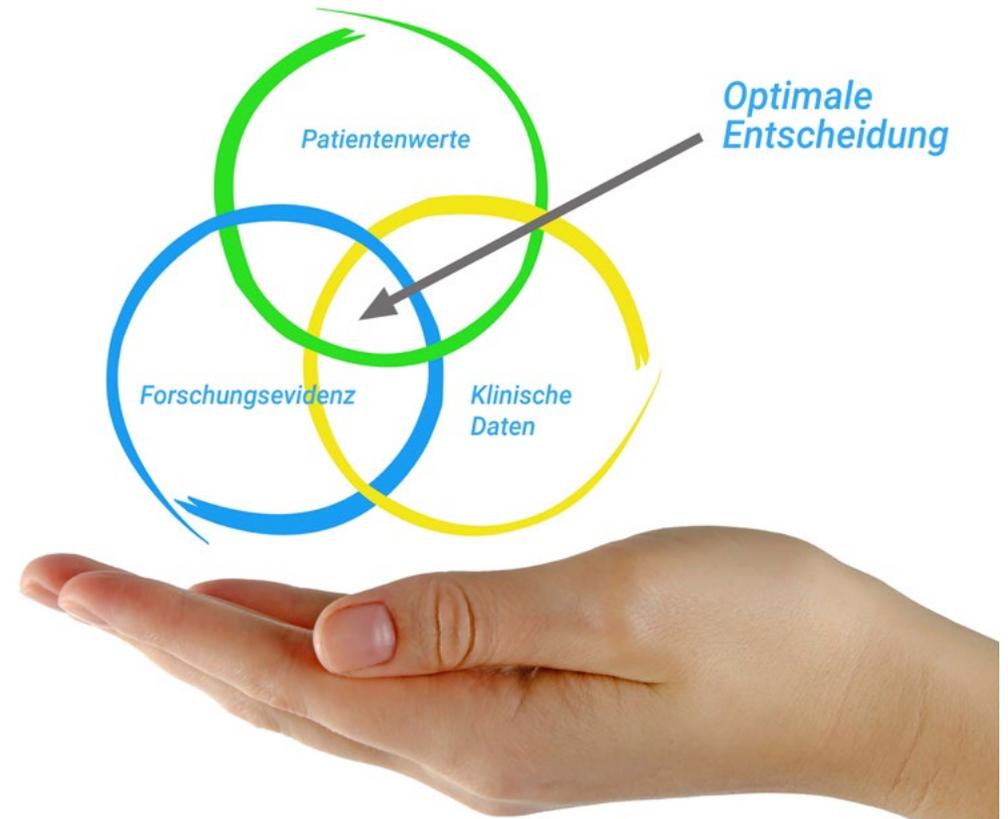
Entdecken Sie Relearning, ein System, das das herkömmliche lineare Lernen aufgibt und Sie durch zyklische Lehrsysteme führt: eine Art des Lernens, die sich als äußerst effektiv erwiesen hat, insbesondere in Fächern, die Auswendiglernen erfordern"

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.



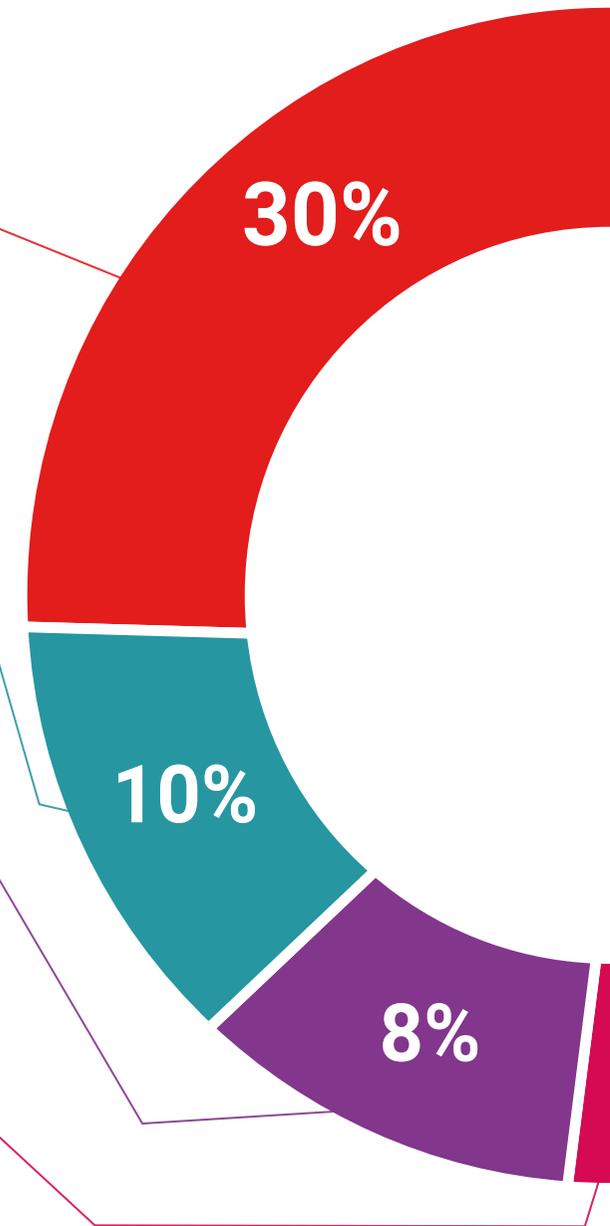
Fertigkeiten und Kompetenzen Praktiken

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 im Krafttraining 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 im Krafttraining** 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: **Universitätskurs in Fitnessbetreuer im Krafttraining**

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

Von der NBA unterstützt:



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

zukunft

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

tech technologische
universität

Universitätskurs
Fitnessbetreuer
im Krafttraining

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

Universitätskurs Fitnessbetreuer im Krafttraining

Von der NBA unterstützt:

