

Weiterbildender Masterstudiengang Therapeutisches Personal Training und Sportrehabilitation

Von der NBA unterstützt





Weiterbildender Masterstudiengang Therapeutisches Personal Training und Sportrehabilitation

- » Modalität: online
- » Dauer: 2 Jahre
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: www.techtitute.com/de/sportwissenschaften/weiterbildender-masterstudiengang/weiterbildender-masterstudiengang-therapeutisches-personal-training-sportrehabilitation

Index

01

Präsentation

Seite 4

02

Ziele

Seite 8

03

Kompetenzen

Seite 14

04

Kursleitung

Seite 18

05

Struktur und Inhalt

Seite 28

06

Methodik

Seite 42

07

Qualifizierung

Seite 50

01

Präsentation

Die hohe Nachfrage nach Personal Trainern macht diesen Beruf zu einer boomenden Beschäftigungsnische, für die qualitativ hochwertige Vorbereitungen erforderlich sind, die eine effektive und erfolgsversprechende Ausbildung von Fachkräften ermöglichen. Dieser Beruf findet auch bei Menschen mit verschiedenen Pathologien oder nach Unfällen eine neue Beschäftigungsmöglichkeit, da jede Person, je nach ihren körperlichen Bedürfnissen, einen angepassten Trainingsplan benötigt, der es ihr ermöglicht, ihre Pathologien zu verbessern oder zu körperlicher Aktivität zurückzukehren. Für die Weiterbildung in diesem Bereich wurde diese sehr umfassende Spezialisierung in Therapeutischem Personal Training und Sportrehabilitation konzipiert.





“

Erhalten Sie eine hervorragende Ausbildung im Bereich Personal Training und werden Sie in der Lage sein, Übungsprogramme zu entwerfen, die an jeden Nutzer angepasst sind und seine persönlichen Eigenschaften berücksichtigen"

Die steigende Zahl der Menschen, die körperliche Betätigung in ihr tägliches Leben integriert haben, hat zu einem Anstieg der Nachfrage nach Personal Trainern geführt, die in der Lage sind, für jede Person ein geeignetes Trainingsprogramm unter Berücksichtigung ihrer körperlichen Voraussetzungen zu entwickeln. Aber das Feld der Personal Trainer ist sehr breit, wenn man die Sportart und die Eigenschaften der Athleten in Betracht zieht.

Um die Ausbildung von Fachleuten in diesem Bereich zu verbessern, wurde dieser sehr umfassende weiterbildende Masterstudiengang in zwei große Blöcke unterteilt: zum einen in therapeutisches Personal Training und zum anderen in Personal Training, das auf sportliche Rehabilitation, funktionelle Wiederherstellung und Verletzungsprävention spezialisiert ist. Es handelt sich somit um eine neuartige Spezialisierung, die sich auf aktuelle und eingehende Weise mit den in der heutigen Gesellschaft vorherrschenden Pathologien befasst, bei denen ein gut ausgearbeitetes Übungsrezept ein grundlegender Bestandteil der Behandlung sein kann. Es integriert auch die Rehabilitation, Erholung und Prävention, sowohl bei Sportverletzungen als auch auf funktioneller Ebene.

Der weiterbildende Masterstudiengang führt den Schüler nicht nur durch das angebotene theoretische Wissen, sondern zeigt ihm auch eine andere Art des Studierens und Lernens, die organischer, einfacher und effizienter ist. TECH arbeitet daran, Sie zu motivieren und Ihre Leidenschaft für das Lernen zu wecken. Wir werden Sie ermutigen, zu denken und kritisches Denken zu entwickeln. All dies mit den neuesten Technologien, die es den Studierenden ermöglichen, ihr Wissen auf bequeme und völlig ferngesteuerte Weise auf den neuesten Stand zu bringen, so dass der Studierende allein entscheidet, wo und wann er lernt, und das bei völlig einfacher Organisation und Zeiteinteilung. Auf diese Weise können Sie Ihre Studienzeiten problemlos mit den übrigen täglichen Aufgaben kombinieren.

Dieser **Weiterbildender Masterstudiengang in Therapeutisches Personal Training und Sportrehabilitation** enthält das vollständigste und aktuellste akademische Programm auf dem Universitätslandschaft. Die wichtigsten Merkmale des Programms sind:

- ◆ Neueste Technologie in der Online-Lehrsoftware
- ◆ Intensiv visuelles Lehrsystem, unterstützt durch grafische und schematische Inhalte, die leicht zu erfassen und zu verstehen sind
- ◆ Entwicklung von Fallstudien, die von aktiven Experten vorgestellt werden
- ◆ Hochmoderne interaktive Videosysteme
- ◆ Der Unterricht wird durch Telepraktika unterstützt
- ◆ Ständige Aktualisierung und Recycling-Systeme
- ◆ Selbstgesteuertes Lernen: Vollständige Kompatibilität mit anderen Berufen
- ◆ Praktische Übungen zur Selbstbeurteilung und Überprüfung des Gelernten
- ◆ Hilfsgruppen und Bildungssynergien: Fragen an den Experten, Diskussions- und Wissensforen
- ◆ Kommunikation mit der Lehrkraft und individuelle Reflexionsarbeit
- ◆ Die Verfügbarkeit des Zugriffs auf die Inhalte von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss
- ◆ Ständig verfügbare Dokumentationsbanken

“*Geeignete Sportroutinen für Patienten mit verschiedenen Krankheiten oder verletzte Sportler führen zu besseren Ergebnissen bei der Genesung. Überlegen Sie nicht zweimal und aktualisieren Sie sich in diesem Bereich*”



Eine Spezialisierung auf hohem akademische Niveau, unterstützt durch die fortschrittliche technologische Entwicklung und die Lehrerfahrung der besten Fachleute"

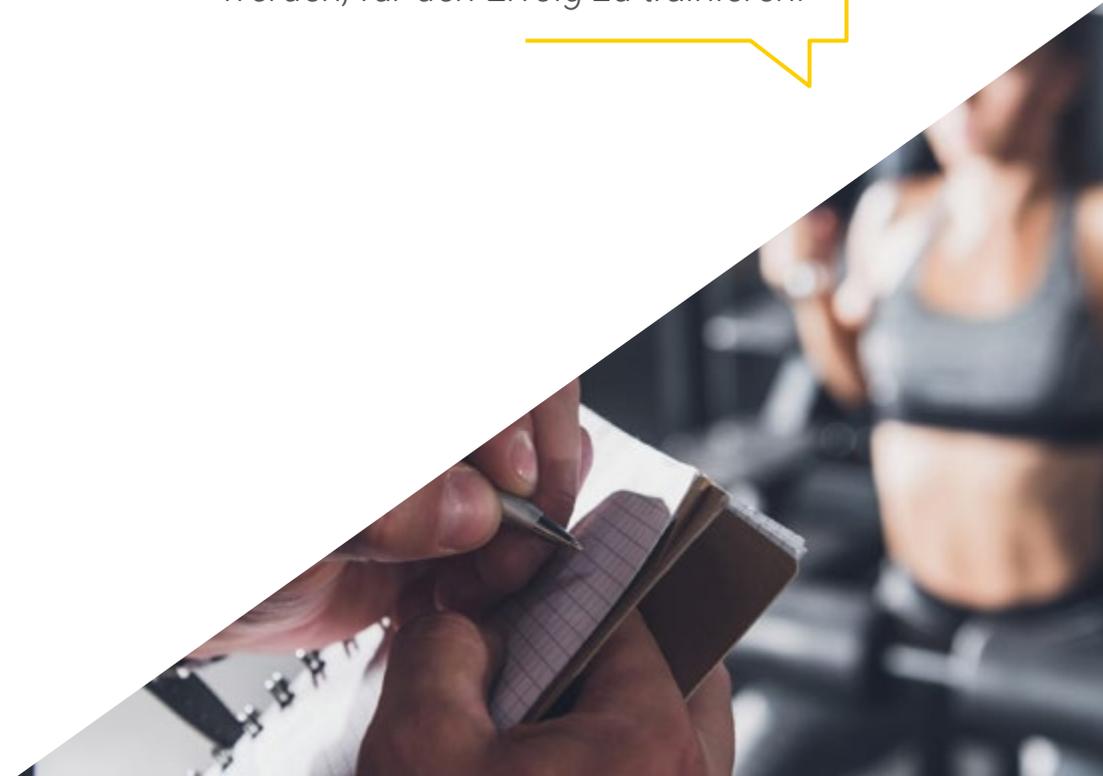
Unser Lehrkörper setzt sich aus berufstätigen Fachleuten zusammen. Auf diese Weise stellt sie sicher, dass das angestrebte Ziel der pädagogischen Aktualisierung erreicht wird. Ein multidisziplinärer Kader von Fachleuten, die in verschiedenen Umgebungen vorbereitet und erfahren sind, die das theoretische Wissen effizient entwickeln, aber vor allem das praktische Wissen aus ihrer eigenen Erfahrung in den Dienst der Spezialisierung stellen.

Diese Beherrschung des Themas wird durch die Wirksamkeit der methodischen Gestaltung dieses weiterbildenden Masterstudiengangs ergänzt. Es wurde von einem multidisziplinären Team von E-Learning-Experten entwickelt und integriert die neuesten Fortschritte in der Bildungstechnologie. Auf diese Weise können Sie mit einer Reihe praktischer und vielseitiger multimedialer Hilfsmittel studieren, die Ihnen die für Ihre Spezialisierung erforderlichen operativen Fähigkeiten vermitteln.

Das Programm basiert auf problemorientiertem Lernen, ein Ansatz, der Lernen als einen eminent praktischen Prozess begreift. Um dies aus der Ferne zu erreichen, wird die Telepraxis eingesetzt. Mit Hilfe eines innovativen interaktiven Videosystems und dem *Lernen von einem Experten* können Sie sich das Wissen so aneignen, als ob Sie mit der Situation, die Sie gerade lernen, selbst konfrontiert wären. Ein Konzept, das ermöglicht, das Gelernte auf realistischere und dauerhaftere Weise zu integrieren und zu fixieren.

Eine Spezialisierung, die sich an Fachleute richtet, die nach Spitzenleistungen streben, und die es Ihnen ermöglicht, neue Kompetenzen und Strategien auf fließende und effiziente Weise zu erwerben.

Wir verfügen über die beste Methodik, den aktuellsten Lehrplan und eine Vielzahl von Fallstudien, die Ihnen helfen werden, für den Erfolg zu trainieren.



02 Ziele

Das Ziel von TECH ist es, hochqualifizierte Fachkräfte auf die Berufspraxis vorzubereiten. Ein Ziel, das im Übrigen global durch die Förderung der menschlichen Entwicklung ergänzt wird, die die Grundlage für eine bessere Gesellschaft bildet. Dieses Ziel wird dadurch erreicht, dass die Fachleute Zugang zu einem viel höheren Maß an Kompetenz und Kontrolle erhalten. Ein selbstverständliches Ziel, mit hoher Intensität und präziser Spezialisierung.





“

Wenn es Ihr Ziel ist, eine Qualifizierung zu erwerben, die es Ihnen ermöglicht, mit den Besten zu konkurrieren, dann suchen Sie nicht weiter, denn bei TECH finden Sie alles, was Sie brauchen"



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
- ♦ Kennen Sie die bestehenden Kontraindikationen bei den verschiedenen Pathologien, um mögliche kontraproduktive Auswirkungen körperlicher Betätigung zu vermeiden
- ♦ Erwerb von Fachwissen in den Bereichen Sportrehabilitation, Verletzungsprävention und funktionelle Wiederherstellung
- ♦ Beurteilung der körperlichen, funktionellen und biomechanischen Verfassung des Sportlers, um Aspekte zu erkennen, die die Genesung behindern oder einen Rückfall der Verletzung begünstigen
- ♦ Gestaltung sowohl spezifischer Rehabilitations- und Erholungsmaßnahmen als auch umfassender individueller Maßnahmen
- ♦ Spezialisierung auf die in der Gesamtbevölkerung am häufigsten vorkommenden Pathologien des Bewegungsapparats
- ♦ In der Lage sein, Präventions-, Rehabilitations- und funktionelle Rehabilitationsprogramme zu planen
- ♦ Vertiefung der Merkmale der verschiedenen Arten von Verletzungen, die heutzutage bei Sportlern am häufigsten auftreten
- ♦ Beurteilung der Ernährungsbedürfnisse des Patienten und Abgabe von Ernährungsempfehlungen und Nahrungsergänzungsmitteln zur Unterstützung des Genesungsprozesses
- ♦ Beurteilung und Überwachung des sich entwickelnden Prozesses der Genesung und/oder Rehabilitation einer Verletzung eines Sportlers oder Nutzers
- ♦ Erwerb von Fähigkeiten und Fertigkeiten in den Bereichen Rehabilitation, Prävention und Genesung, um die beruflichen Möglichkeiten als Personal Trainer zu erweitern
- ♦ Die verschiedenen Teile und Strukturen des menschlichen Körpers aus anatomischer Sicht zu unterscheiden
- ♦ Verbesserung der körperlichen Verfassung des verletzten Sportlers im Rahmen des Gesamttrainings mit dem Ziel, eine bessere und effektivere Genesung nach einer Verletzung zu erreichen
- ♦ Anwendung von Coaching-Techniken, die es ermöglichen, die allgemeinen psychologischen Aspekte des verletzten Sportlers oder der verletzten Person anzusprechen, um einen effektiven Ansatz im Personal Training zu fördern
- ♦ Verständnis des Marketings als Schlüsselinstrument für den Erfolg im Personal Training im Bereich der Rehabilitation, Prävention und funktionellen Wiederherstellung



Wir bieten Ihnen eine Spezialisierung auf hohem Niveau um unser Ziel der akademischen Exzellenz zu erreichen, aber vor allem, um Ihnen zu helfen, mit den Besten zu konkurrieren"



Spezifische Ziele

- ◆ Erlangung eines eingehenden Verständnisses der aktuellen und zukünftigen Bewegungsbedürfnisse der Bevölkerung
- ◆ Erforschen Sie andere Aspekte, die sich auf die Gesundheit des Klienten/Patienten auswirken und einen Einfluss auf seine körperliche Entwicklungsfähigkeit haben können
- ◆ Kenntnis der Realität und der Grenzen der gebräuchlichsten diagnostischen Tests und ihrer Nützlichkeit für die Planung körperlicher Betätigung
- ◆ Interpretation des Zusammenspiels und der Auswirkungen von Neurowissenschaften und körperlicher Betätigung
- ◆ Umgang mit und Verständnis für den Einfluss von Stress, Ernährung und anderen Gewohnheiten auf die Gesundheit der Menschen
- ◆ Erweiterung des Verständnisses der Mikrobiota für die Gesundheit des Körpers und des Einflusses bestimmter Faktoren, wie z. B. körperliche Betätigung, auf sie
- ◆ Vertieftes Verständnis der wichtigsten Trainingsvariablen, um zu wissen, wie man sie individuell anwenden kann
- ◆ Bewältigung der allgemeinen Kriterien für die Gestaltung von Bewegungsprogrammen für Menschen mit Pathologie
- ◆ Erwerb der notwendigen Instrumente zur Entwicklung einer auf die Bedürfnisse des Kunden zugeschnittenen Trainingsplanung
- ◆ 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
- ◆ 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
- ◆ 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
- ◆ Studium des breiten Spektrums bestehender Pathologien mit kardiovaskulärer Beteiligung
- ◆ Verständnis der Handlungsphasen in der kardiovaskulären Rehabilitation
- ◆ Planung und Programmierung eines individuellen Trainings für Personen mit kardiovaskuläre Pathologie
- ◆ Untersuchung der verschiedenen Pathologien, die das osteoartikuläre System betreffen
- ◆ Verständnis des Begriffs Fragilität und seiner Auswirkungen auf das osteoartikuläre System und unspezifische Kreuzschmerzen
- ◆ In der Lage zu sein, das Training für eine Person mit verschiedenen Pathologien im Zusammenhang mit dem osteoartikulären System und unspezifischen Kreuzschmerzen individuell zu planen und zu programmieren
- ◆ Untersuchung der verschiedenen Lungenerkrankungen
- ◆ Vertieftes Verständnis der pathophysiologischen Merkmale von Lungenkrankheiten
- ◆ Planung und Programmierung eines individuellen Trainings für Personen mit Lungenkrankheiten
- ◆ Umgang mit den 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
- ◆ Vertieftes Verständnis der biopsychosozialen Aspekte von Kindern, Jugendlichen und älteren Erwachsenen
- ◆ Die Besonderheiten der einzelnen Altersgruppen und ihre spezifische Herangehensweise kennen
- ◆ In der Lage sein, ein individuelles Training für Kinder, Jugendliche und ältere Erwachsene zu planen und durchzuführen
- ◆ Erwerb eines besseren Verständnisses für die verschiedenen Merkmale des Berufs des Personal Trainers
- ◆ Integration der Konzepte des Gleichgewichtstrainings, des Herz-Kreislauf-Trainings, des Krafttrainings, der plyometrischen Übungen, der Schnelligkeit, der Beweglichkeit usw. als wichtiges Instrument für das Personal Training bei der Verletzungsprävention und Rehabilitation
- ◆ Gestaltung von Ausbildungsprogrammen, die auf die Besonderheiten des Fachs zugeschnitten sind um bessere Ergebnisse zu erzielen
- ◆ Identifizierung der Risikofaktoren bei der Ausübung von körperlicher und sportlicher Aktivität
- ◆ Verwendung unterschiedlicher Materialien für die Planung verschiedener Arten von Übungen im Rahmen eines personalisierten Schulungsprogramms
- ◆ Erlernen Sie Übungen der Pilates-Methode mit verschiedenen Gerätetypen, die für die Präventionsarbeit grundlegend sind
- ◆ *Stretching* und Haltungsschulung als wesentliche Methoden zur Prävention von Verletzungen und Veränderungen des Bewegungsapparates
- ◆ Umgang mit den verschiedenen anatomischen Konzepten: Achsen, Ebenen und anatomische Position
- ◆ Unterscheiden Sie die verschiedenen Elemente, aus denen der Bewegungsapparat besteht
- ◆ Einblick in die Funktionsweise des integrierten aktiven und passiven Bewegungsapparates
- ◆ Nutzung der Biomechanik der Bewegung als Schlüsselinstrument für den Präventions- und Rehabilitationsprozess
- ◆ Verdeutlichung der Bedeutung der Durchführung einer Bewertung der Ernährung, der biochemischen und genetischen Daten sowie der Lebensqualität von der Anfangsphase bis zum Ende des Prozesses
- ◆ Bewertung der verschiedenen Parameter im Zusammenhang mit der körperlichen Fitness: Kraft, Schnelligkeit, Flexibilität, Ausdauer usw.
- ◆ Erkennen Sie Anomalien, die einen korrekten Verwertungs-/Rehabilitationsprozess behindern oder verhindern
- ◆ Ermittlung der Ätiologie der häufigsten Verletzungen, die in der Sportpraxis auftreten
- ◆ Identifizierung der Ursachen der wichtigsten Verletzungen im Sport
- ◆ Unterscheidung der verschiedenen Arten von Verletzungen: Sehnen-, Muskel-, Knochen-, Bänder- und Gelenkverletzungen
- ◆ Bewegung und körperliche Aktivität als Strategie zur Verbesserung der Gesundheit etablieren
- ◆ Klassifizieren Sie die verschiedenen Arten von Übungen entsprechend der Planung des durchzuführenden personalisierten Trainings.
- ◆ Unterscheiden Sie die verschiedenen Arten spezifischer körperlicher Übungen nach den Muskeln oder Muskelgruppen, die wieder trainiert werden sollen
- ◆ Beherrschen der verschiedenen Techniken, die bei der Behandlung von Verletzungen in der Sportpraxis angewandt werden
- ◆ Nutzung der propriozeptiven Umerziehung in allen Rehabilitations- und Genesungsprozessen, sowie für eine geringere Prävalenz des Wiederauftretens von Verletzungen
- ◆ Planung und Gestaltung von spezifischen Programmen und Protokollen mit präventiver Wirkung
- ◆ Verwaltung der verschiedenen Sportarten und der wesentlichen Sportpraktiken als Hilfsmittel während des Prozesses der funktionellen Rehabilitation und Erholung
- ◆ Analyse des Schweregrads von Bänderverletzungen und deren Bewertung für eine bessere und effizientere Rehabilitation



- ◆ Schwerpunkt ist die Analyse von Gelenkpathologien, da diese im Sport sehr häufig vorkommen
- ◆ Untersuchung der häufigsten Pathologien, die häufig an der Wirbelsäule auftreten
- ◆ Bewertung des Schmerzes als ein Element, das bei der Diagnose einer mehr oder weniger schweren Verletzung berücksichtigt werden muss
- ◆ Analyse der verschiedenen Möglichkeiten des Funktionstrainings und der fortgeschrittenen Rehabilitation
- ◆ Anwendung der Pilates-Methode als integrales System für die Rehabilitation des Bewegungsapparates bei der funktionellen Wiederherstellung
- ◆ Planung spezifischer Pilates-Übungen und Programme für die verschiedenen Bereiche des Bewegungsapparates mit und ohne Geräte
- ◆ Auseinandersetzung mit dem Konzept der ganzheitlichen Ernährung als Schlüsselement im Prozess der funktionellen Rehabilitation und Genesung
- ◆ Unterscheidung zwischen den verschiedenen Strukturen und Eigenschaften von Makro- und Mikronährstoffen
- ◆ Hervorheben der Bedeutung von Wasseraufnahme und Flüssigkeitszufuhr für den Erholungsprozess
- ◆ Analyse der verschiedenen Arten von Phytochemikalien und ihrer wesentlichen Rolle bei der Verbesserung des Gesundheitszustands und der Regeneration des Organismus
- ◆ Vertiefung der Kenntnisse über spezifische Elemente des Berufs des Personal Trainers
- ◆ Erwerb und Verständnis der verschiedenen gesunden Gewohnheiten und Lebensstile sowie ihrer Umsetzungsmöglichkeiten
- ◆ Anwendung von Motivationsstrategien, um bessere Ergebnisse im Prozess der sportlichen Rehabilitation und der funktionellen Erholung zu erzielen
- ◆ Planung und Gestaltung von Bereichen, die eine bessere Entfaltung der spezifischen persönlichen Trainingsarbeit ermöglichen
- ◆ Verständnis des Prozesses des persönlichen Coachings, bei dem die Beziehung zum Kunden und das von ihm gegebene Feedback im Mittelpunkt stehen

03

Kompetenzen

Wenn alle Inhalte studiert und die Ziele des weiterbildenden Masterstudiengangs in Therapeutisches Personal Training und Sportrehabilitation erreicht wurden, verfügt die Fachkraft über herausragende Kompetenzen und Leistungen in diesem Bereich Ein umfassender Ansatz in einer Spezialisierung auf hohem Niveau, die den Unterschied macht.



“

Hervorragende Leistungen in jedem Beruf zu erzielen, erfordert Anstrengung und Ausdauer. Aber, vor allem, die Unterstützung von Fachleuten, die Ihnen den nötigen Anstoß geben, mit den notwendigen Mitteln und der notwendigen Unterstützung. Bei TECH stellen wir Ihnen alles zur Verfügung, was Sie brauchen"



Allgemeine Kompetenzen

- ◆ Entwicklung geeigneter Ausbildungsprogramme für Menschen mit verschiedenen Pathologien und sie an die Bedürfnisse jedes Einzelnen anpassen
- ◆ Beherrschung eines angemessenen Fachvokabulars, das es ermöglicht, mit verschiedenen Fachleuten des Gesundheitswesens zu kommunizieren und die vielfältigen diagnostischen Tests zu verstehen, um Synergien mit multidisziplinären Gruppen zu schaffen, um die Gesundheit von Menschen mit Pathologien zu verbessern
- ◆ Programmieren, planen und erforschen Sie den Prozess der Prävention, der sportlichen Rehabilitation und der funktionellen Erholung durch ein individuelles Trainingsprogramm
- ◆ Planung und Durchführung von Programmen zur Prävention, sportlichen Rehabilitation und funktionellen Wiederherstellung, die in Sportvereinen, Sportverbänden und/oder Sportzentren, Einrichtungen, die sich mit körperlicher Aktivität für die Gesundheit befassen, und Zentren, die mit Menschen mit körperlichen Behinderungen oder Verletzungen arbeiten, durchgeführt werden sollen





Spezifische Kompetenzen

- ◆ Kenntnis der Besonderheiten des persönlichen Trainings, das auf jede Person zugeschnitten ist, und Ausarbeitung individueller und spezifischer Programme entsprechend den Bedürfnissen der Teilnehmer
- ◆ Sichere und wirksame Intervention durch körperliche Übungsprogramme, in Bevölkerungsgruppen mit Pathologien
- ◆ Kenntnis der wichtigsten Pathologien, an denen Menschen leiden können, insbesondere derjenigen, bei denen körperliche Bewegung eine wirksame Therapie zur Verbesserung der Lebensqualität sein kann
- ◆ Konzeption und Durchführung von personalisierten Schulungen für Menschen mit Adipositas
- ◆ Kenntnis über den Zusammenhang zwischen Diabetes und körperlicher Betätigung und die Vorteile, die Bewegung für Patienten haben kann
- ◆ Entwicklung spezifischer Trainingsprogramme für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ◆ Personalisierte Trainingsprogramme für Nutzer mit Atemwegsproblemen
- ◆ Kenntnis der Besonderheiten des persönlichen Trainings, das auf jede Person zugeschnitten ist, und Ausarbeitung individueller und spezifischer Programme entsprechend den Bedürfnissen der Sportler
- ◆ Planung spezifischer Übungen für jede Trainingseinheit, Anwendung von funktionellen Trainingsgeräten oder Pilates-Techniken
- ◆ Vertiefung der Kenntnisse des Bewegungsapparates
- ◆ Vertiefung der Kenntnisse über die Biomechanik der Bewegung und Anwendung dieser Kenntnisse im Rehabilitationsprozess
- ◆ Identifizierung und Kenntnis der wichtigsten Sportverletzungen
- ◆ Konzeption und Durchführung von personalisierten Trainingseinheiten
- ◆ Identifizierung der wichtigsten Gelenk- und Bandpathologien
- ◆ Planung von Rehabilitationsübungen nach der Pilates-Methode zur Rehabilitation des Bewegungsapparates
- ◆ Entwicklung von Ernährungsplänen, die an die Bedürfnisse jedes einzelnen Sportlers angepasst sind und die Art seiner Verletzung berücksichtigen
- ◆ Anwendung von Coaching-Techniken auf das persönliche Training und Anwendung von Motivation, um bessere Ergebnisse bei der Erholung des Sportlers zu erzielen



Unser Ziel ist ganz einfach: Ihnen eine qualitativ hochwertige Spezialisierung mit dem derzeit besten Lehrsystem zu bieten, damit Sie sich verbessern und persönlich und beruflich wachsen können"

04

Kursleitung

Als Teil des Gesamtqualitätskonzepts unserer Universität sind wir stolz darauf, Ihnen einen Lehrkörper auf höchstem Niveau anbieten zu können, der aufgrund seiner nachgewiesenen Erfahrung im Bildungsbereich ausgewählt wurde. Fachleute aus verschiedenen Bereichen und mit unterschiedlichen Kompetenzen, die ein komplettes multidisziplinäres Team bilden. Eine einzigartige Gelegenheit, von den Besten zu lernen.





“

Unsere Lehrkräfte stellen Ihnen ihre Erfahrung und ihre pädagogischen Fähigkeiten zur Verfügung, um Ihnen eine anregende und kreative Aktualisierung zu bieten"

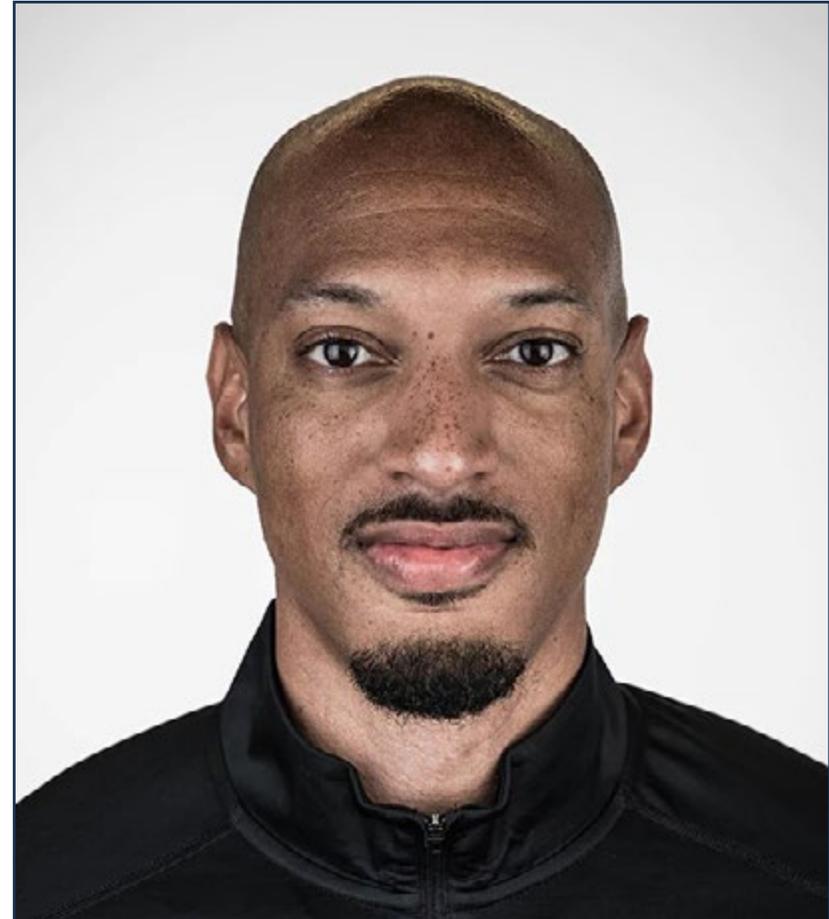
Internationaler Gastdirektor

Dr. Charles Loftis ist ein renommierter Spezialist, der als **Sportleistungstherapeut** für die **Portland Trail Blazers in der NBA** tätig ist. Er hat einen bedeutenden Einfluss auf die erste Basketball-Liga der Welt und verfügt über eine hervorragende Expertise bei der Entwicklung von Kraft- und Konditionsprogrammen.

Bevor er zu den Trail Blazers kam, war er leitender Kraft- und Konditionstrainer bei den Iowa Wolves, wo er ein umfassendes Spielerprogramm einführte und dessen Entwicklung beaufsichtigte. Seine Erfahrung im Bereich der sportlichen Leistung begann mit der Gründung von XCEL Performance and Fitness, dessen Gründer und Cheftrainer er war. Dort arbeitete Dr. Charles Loftis mit einer Vielzahl von Sportlern an der Entwicklung von Kraft- und Konditionierungsprogrammen sowie an der **Prävention und Rehabilitation von Sportverletzungen**.

Sein akademischer Hintergrund auf dem Gebiet der Chemie und Biologie gibt ihm eine einzigartige Perspektive auf die Wissenschaft hinter der sportlichen Leistung und der Physiotherapie. Als solcher besitzt er die CSCS- und RSCC-Zertifizierungen der Nationalen Vereinigung für Kraft- und Konditionstraining (NSCA), die seine Kenntnisse und Fähigkeiten in diesem Bereich anerkennen. Er ist außerdem zertifiziert in PES (Spezialist für Leistungssteigerung), CES (Spezialist für korrekatives Training) und Dry Needling.

Alles in allem ist Dr. Charles Loftis ein unverzichtbares Mitglied der NBA-Gemeinschaft, da er sowohl direkt mit der Kraft und Leistung von Spitzensportlern als auch mit der notwendigen Prävention und Rehabilitation verschiedener Sportverletzungen arbeitet.



Dr. Loftis, Charles

- Haupttrainer für Kraft und Kondition bei den Iowa Wolves
- Gründer und Haupttrainer bei XCEL Performance and Fitness
- Haupttrainer für das Basketballteam der Oklahoma Christian University
- Physiotherapeut bei Mercy
- Promotion in Physiotherapie an der Universität von Langston
- Hochschulabschluss in Chemie und Biologie von der Universität von Langston

“

Thanks to TECH, you will be able to learn with the best professionals in the world”

Internationaler Gastdirektor

Isaiah Covington ist ein hochqualifizierter Leistungstrainer mit umfassender Erfahrung in der Behandlung und dem Management einer Vielzahl von Verletzungen bei Spitzensportlern. Seine berufliche Laufbahn führte ihn in die **NBA**, eine der wichtigsten Sportligen der Welt. Er ist der **Leistungstrainer der Bolton Celtics**, eines der wichtigsten Teams in der Eastern Conference und mit dem größten Vorsprung in den Vereinigten Staaten.

Durch seine Arbeit in einer so anspruchsvollen Liga hat er sich darauf spezialisiert, das **physische und mentale Potenzial** der Spieler zu maximieren. Der Schlüssel dazu ist seine Erfahrung mit anderen Teams, wie den Golden State Warriors und den Santa Cruz Warriors. Dies hat es ihm auch ermöglicht, sich mit Sportverletzungen zu befassen, wobei er sich auf die **Prävention und Rehabilitation** der häufigsten Verletzungen bei Spitzensportlern konzentriert.

Im akademischen Bereich konzentrierte sich sein Interesse auf den Bereich der Kinesiologie, der Sportwissenschaft und des Hochleistungssports. Dies hat ihm zu großer Bekanntheit in der NBA verholfen, wo er täglich mit einigen der weltbesten Basketballspieler und Trainerstäben zusammenarbeitet.



D. Covington, Isaiah

- Leistungstrainer der Boston Celtics - Massachusetts, USA
- Leistungstrainer der Golden State Warriors
- Hauptleistungstrainer der Santa Cruz Warriors
- Leistungstrainer bei Pacers Sports & Entertainment
- Hochschulabschluss in Kinesiologie und Sportwissenschaften von der Universität von Delaware
- Spezialisierung in Trainingsmanagement
- Masterstudiengang in Kinesiologie & Sportwissenschaft von der Universität von Long Island
- Masterstudiengang in Hochleistungssport von der Katholischen Universität von Australien

“

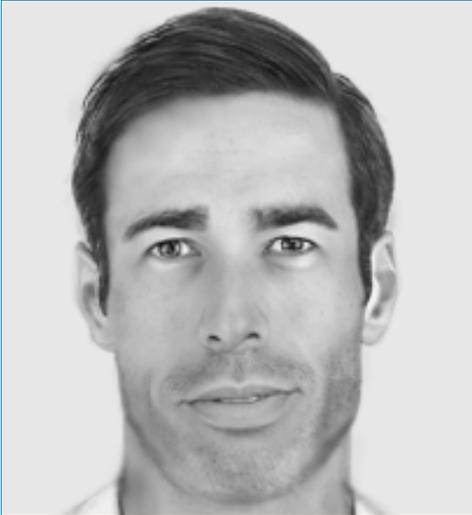
Thanks to TECH, you will be able to learn with the best professionals in the world”

Leitung



Hr. Rubina, Dardo

- ◆ Personal Trainer für Leistungssportler, Fußballer usw., mit mehr als 18 Jahren Erfahrung
- ◆ Doktorant im Fach Sportliche Leistung, Universität von Castilla-La Mancha (Thema der Doktorarbeit: Analyse von taktischen und physischen Konzepten im Fußball mit Hilfe von Videoanalyse, Herzvariabilität und GPS)
- ◆ Nationaler Professor für Sporterziehung, N.º1 Romero Brest, Argentinien
- ◆ Universitäts-Masterstudiengang für Hochleistung im Sport, Spanisches Olympisches Komitee - Autonome Universität Madrid
- ◆ Masterstudiengang Trainer IFBB
- ◆ Spezialist für physiologische Bewertung und Interpretation der körperlichen Fitness Biokinetik
- ◆ Fußballtrainer Stufe 2, Königlicher Spanischer Fußballverband
- ◆ Experte für Sportscouting und Quantifizierung der Belastung, Universität Melilla (Spezialisierung auf Fußball)
- ◆ Techniker für Wettkampfbodbuilding
- ◆ Escuela Deportiva Moratalaz, Fußballverein mit mehr als 40 Mannschaften (700 Spieler), Koordinator der Leistungsstufe und Trainer der A- und B-Jugend sowie der ersten Mannschaften 6 Jahre in beiden Positionen



Dr. González Matarín, Pedro José

- ◆ Doktor der Gesundheitswissenschaften
- ◆ Hochschulabschluss als Sporterzieher
- ◆ Masterstudiengang in funktioneller Erholung in Bewegung und Sport
- ◆ Masterstudiengang in Regenerativer Medizin
- ◆ Masterstudiengang in körperlicher Aktivität und Gesundheit
- ◆ Masterstudiengang in Diätetik und Ernährungstherapie
- ◆ Nachdiplomstudium Adipositas
- ◆ Nachdiplomstudium in Ernährung und Diätetik
- ◆ Postgraduiertenstudium in Genomischer Medizin, Pharmakogenetik und Nutrigenetik
- ◆ Außerordentlicher Professor und Privatuniversität (DEVA)

Professoren

Fr. Avila, María Belén

- ◆ Nationale Sportlehrerin 2007 ISEF N.º1 Dr. E. Romero Brest
- ◆ Hochschulabschluss in Psychologie 2012 USAL
- ◆ Zertifizierte Diabetes-Erzieherin 2017 SAD
- ◆ Hochschulabschluss in Hochleistungssport 2016 UNLZ-COA
- ◆ Spezialisierung in Sportpsychologie 2014 APDA
- ◆ Integrales therapeutisches Programm zur Behandlung von Übergewicht und Adipositas CINME Zentrum für Metabolismusforschung Seit 2020
- ◆ Ernährungs- und Diabetesdienst in verschiedenen Zentren: CMP Churruca Visca Dienst für Diabetes und Ernährung (seit 2013), Federación Argentina de Diabetes Wissenschaftlicher Ausschuss Psychologie (seit 2015), Hospital de Clínicas José de San Martín Ernährung (seit 2019), Wissenschaftlicher Ausschuss "Ältere Erwachsene" Argentinische Diabetes-Gesellschaft
- ◆ Sportpsychologin (seit 2020), Club Atlético Vélez Sarsfield (seit 2019)
- ◆ Psychologin und Privatpraxis (seit 2013)

Hr. Renda, Juan Manuel

- ◆ Hochschulabschluss in Kinesiologie und Physiotherapie Universitätsinstitut H.A. Stiftung Barceló 2014- 2019
- ◆ Hochschulabschluss in Sporterziehung mit Ausrichtung auf die Physiologie der körperlichen Betätigung Universidad Nacional Gral. San Martin. 2002- 2004
- ◆ Nationaler Sportlehrer ISEF N.º1 "Dr. Enrique Romero Brest". 1998- 2002
- ◆ Masterstudiengang in Sporterziehung. Kompletter Kurs Abschließende Dissertation Nationale Universität von Lomas de Zamora. Seit 2016

Hr. Crespo, Guillermo

- ◆ Zertifizierter Trainer für das TrainingGym Manager System und die entsprechenden Tools. (2020)
- ◆ Hochschulabschluss in Ernährung Instituto Universitario de Ciencias de la Salud H. A. Barceló, Buenos Aires, Argentinien (2015-2019)
- ◆ Nationaler Trainer für olympisches Gewichtheben und Sportgewichtheben Instituto Argentino del Deporte, Buenos Aires, Argentinien. (2002-2004)
- ◆ Tagung "Wenn Essen und Trinken unsere Gesundheit beeinträchtigen können" im Oktober 2015. Institut für Gesundheitswissenschaften H.A. Barceló, Buenos Aires, Argentinien
- ◆ Kurs über Sporttraining, Sekretariat für Universitätserweiterung der Universität von Buenos Aires (2007)
- ◆ Koordinator des Fitnessstudios Club Body, Buenos Aires. Seit 2007
- ◆ Koordinator des Fitness- und Trainingszentrums Asociación Calabresa, Buenos Aires. (2004-2007)
- ◆ Assistenztrainer für das Programm zur Erkennung und Entwicklung von Jugendlichen im Gewichtheben, Kalabrischer Verband, Gymnasium San Carlos, abhängig von den förderierten Lehrzentren des argentinischen Gewichtheberverbandes. (2005-2007)



Hr. Masabeu, Emilio

- ◆ Hochschulabschluss in Kinesiologie Universität von Buenos Aires Jahr des Abschlusses: 1981
- ◆ Nationaler Sportlehrer ISEF N.º1 Dr. Enrique Romero Brest. Jahr des Abschlusses: 1971.
- ◆ Dozent an der Universität José C Paz
- ◆ Dozent an der Nationalen Universität von Villa María
- ◆ Dozentin an der Universität von Lomas de Zamora

Hr. Vallodoro, Eric

- ◆ Nationaler Sportlehrer Instituto Superior Modelo Lomas. 1999/2002
- ◆ Hochschulabschluss in Hochleistungssport Nationale Universität von Lomas de Zamora 2003/2004
- ◆ Masterstudiengang in körperlicher Aktivität und Sport. Nationale Universität von Avellaneda Predictamen
- ◆ Masterstudiengang in Ausbildung und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen 1. Promotion Nationale Universität von Lomas de Zamora- Dissertation
- ◆ Dozent für folgende Fächer: "Didaktik der Sekundarstufe", "Didaktik des Sportunterrichts" und "Lehrpraxis". Instituto Superior Modelo Lomas
- ◆ Sportlehrer in der Sekundarstufe Sekundarschule Nr. 13 - Lomas de Zamora

05 Struktur und Inhalt

Die Inhalte dieser Spezialisierung wurden von verschiedenen Lehrkräften mit einem klaren Ziel entwickelt: sicherzustellen, dass die Schüler alle notwendigen Fähigkeiten erwerben, um echte Experten in diesem Bereich zu werden. Der Inhalt dieses weiterbildenden Masterstudiengangs wird es ermöglichen, alle Aspekte der verschiedenen Disziplinen in diesem Bereich kennen zu lernen. Ein sehr komplettes und gut strukturiertes Programm, das Sie zu höchsten Qualitäts- und Erfolgsstandards führen wird.





“

Wir bieten Ihnen das derzeit fortschrittlichste Wissen in diesem Bereich, damit Sie ein höheres Ausbildungsniveau erreichen, das es Ihnen ermöglicht, mit den Besten zu konkurrieren"

Modul 1. Pathologie im aktuellen sozio-gesundheitlichen Kontext

- 1.1. Einführung in das Konzept der Gesundheit
 - 1.1.1. Konzept der Gesundheit
 - 1.1.2. Pathologie, Krankheit und Syndrom
 - 1.1.3. Klassifizierung von Krankheiten nach verschiedenen Kriterien
 - 1.1.4. Chronische nicht übertragbare Krankheiten
 - 1.1.5. Selbstverteidigungsmechanismen
- 1.2. Auswirkungen von chronischem Stress auf die Gesundheit
 - 1.2.1. Stress und Eustress. Unterschiede und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit
 - 1.2.2. Stress in der heutigen Gesellschaft
 - 1.2.3. Physiologie und psycho-physischer Stress
 - 1.2.4. Änderung des Lebensstils und gesunde Gewohnheiten bei der Vorbeugung und Behandlung von stressbedingten Pathologien und Behandlung von stressbedingten Pathologien
 - 1.2.5. Psychologische Vorteile eines aktiven Lebensstils
- 1.3. Bewegungsarme Lebensweise und Änderung des Lebensstils
 - 1.3.1. Definition und epidemiologische Daten
 - 1.3.2. Zusammenhang zwischen Bewegungsmangel und Krankheitsbildern
 - 1.3.3. Änderung des Lebensstils als therapeutische Leitlinie
 - 1.3.4. Interventionsvorschläge für einen aktiveren und gesünderen Lebensstil
- 1.4. Körperliche Aktivität, körperliche Bewegung und Gesundheit
 - 1.4.1. Unterschiede zwischen körperlicher Aktivität und sportlicher Aktivität
 - 1.4.2. Gesundheitliche Auswirkungen von körperlicher Aktivität im Laufe der Jahre
 - 1.4.3. Körperliche Bewegung und der Prozess der biologischen Anpassung
- 1.5. Aktuelle Informationen über die anatomisch-physiologischen Grundlagen der menschlichen Leistungsfähigkeit und Gesundheit
 - 1.5.1. Muskeln und Kraft und ihre Beziehung zur Gesundheit
 - 1.5.2. Bioenergetische Grundlagen der Bewegung: Ein Update
 - 1.5.3. Biomolekulare Grundlagen der körperlichen Betätigung
- 1.6. Ernährung und Gesundheit
 - 1.6.1. Der Sportprofi als Vermittler gesunder Gewohnheiten: die Rolle der Ernährung
 - 1.6.2. Grundlegende Kriterien und Strategien für eine gesunde Ernährung
- 1.7. Bewertung der körperlichen Aktivität
 - 1.7.1. Klassifizierung der körperlichen Untersuchungen und Tests
 - 1.7.2. Qualitätskriterien für Tests zur körperlichen Fitness
 - 1.7.3. Objektive Methoden zur Bewertung der körperlichen Aktivität
 - 1.7.4. Subjektive Methoden zur Bewertung der körperlichen Aktivität

- 1.8. Beziehung der Darmmikrobiota zu Pathologie und Bewegung
 - 1.8.1. ¿Was ist intestinale Mikrobiota?
 - 1.8.2. Beziehung zwischen der Darmmikrobiota und Gesundheit und Krankheit
 - 1.8.3. Modulation der Darmmikrobiota durch körperliche Betätigung
- 1.9. Neurowissenschaften und Gesundheit
 - 1.9.1. Auswirkungen der Neurowissenschaften auf die Gesundheit
 - 1.9.2. Einfluss von körperlicher Aktivität auf die Funktionalität des Nervensystems und seine Beziehung zum Immunsystem
- 1.10. Beneficios del ejercicio físico como herramienta kinefiláctica y terapéutica
 - 1.10.1. Wichtigste biologische Vorteile der körperlichen Betätigung
 - 1.10.2. Die wichtigsten kognitiv-psychologischen Vorteile körperlicher Betätigung
 - 1.10.3. Schlussfolgerungen und Abschluss von Modul 1

Modul 2. Allgemeine Kriterien für die Gestaltung von Bewegungsprogrammen für spezielle Bevölkerungsgruppen

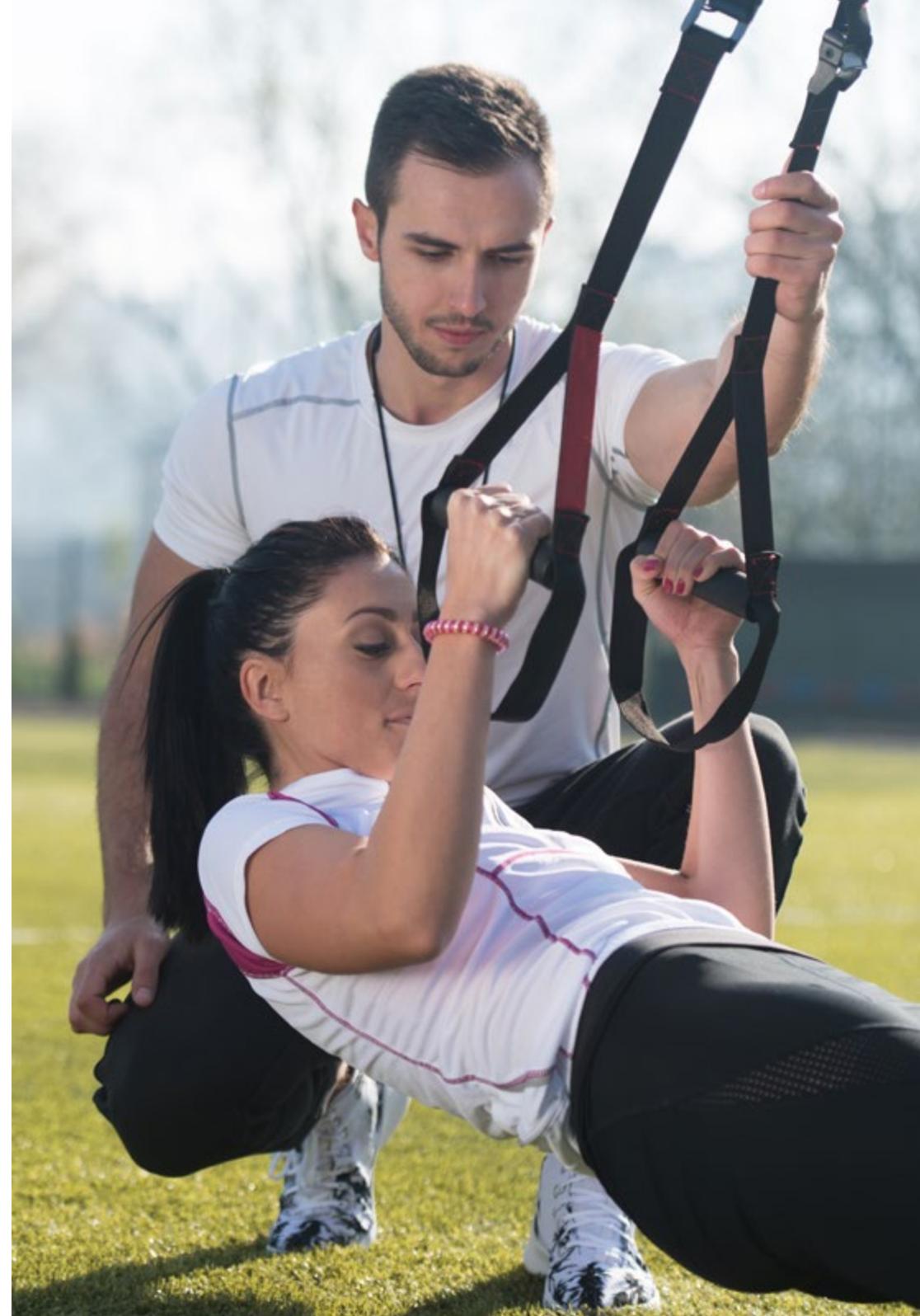
- 2.1. Gestaltung von Bewegungsprogrammen für besondere Bevölkerungsgruppen
 - 2.1.1. Kompetenzen und Protokolle: von der Diagnose bis zur Intervention
 - 2.1.2. Multi- und Interdisziplinarität als Grundlage des Interventionsprozesses durch körperliche Betätigung in speziellen Bevölkerungsgruppen
- 2.2. Allgemeine Grundsätze der Ausbildung und ihre Anwendung auf den Gesundheitsbereich
 - 2.2.1. Grundsätze der Anpassung (Initiierung und Entwicklung)
 - 2.2.2. Grundsätze der Anpassungsgarantien
 - 2.2.3. Grundsätze der adaptiven Spezifität
- 2.3. Ausbildungsplanung für spezielle Bevölkerungsgruppen
 - 2.3.1. Planungsphase I
 - 2.3.2. Planungsphase II
 - 2.3.3. Planungsphase III
- 2.4. Trainingsziele in Programmen für Fitness und Gesundheit
 - 2.4.1. Krafttraining
 - 2.4.2. Ausdauertraining
 - 2.4.3. Flexibilitätsschulung/ROM
- 2.5. Die angewandte Bewertung
 - 2.5.1. Diagnostische Auswertung als Instrument zur Kontrolle der Trainingsbelastung
 - 2.5.2. Morphologische und funktionelle Bewertungen
 - 2.5.3. Protokoll und seine Bedeutung. Registrierung der Daten
 - 2.5.4. Verarbeitung der ermittelten Daten, Schlussfolgerungen und praktische Anwendung im Training

- 2.6. Trainingsprogrammierung für spezielle Bevölkerungsgruppen: Interventionsvariablen (I)
 - 2.6.1. Definition des Konzepts der Trainingsbelastung
 - 2.6.2. Trainingsfrequenz
 - 2.6.3. Trainingsumfang
 - 2.7. Trainingsprogrammierung für spezielle Bevölkerungsgruppen: Interventionsvariablen (II)
 - 2.7.1. Objektive Trainingsintensität
 - 2.7.2. Subjektive Trainingsintensität
 - 2.7.3. Recovery und Trainingsdichte
 - 2.8. Trainingsverschreibung in einer speziellen Population: Interventionsvariablen (I)
 - 2.8.1. Die Auswahl der Trainingsübungen
 - 2.8.2. Anordnung von Trainingsübungen
 - 2.8.3. Trainingssysteme
 - 2.9. Trainingsverschreibung in einer speziellen Population: Interventionsvariablen (II)
 - 2.9.1. Methoden des Krafttrainings
 - 2.9.2. Methoden des Ausdauertrainings
 - 2.9.3. Begleitende Trainingsmethoden im Gesundheitsbereich
 - 2.9.4. HIIT-Trainingsmethode im Gesundheitsbereich
 - 2.9.5. Flexibilitäts-/ROM-Trainingsmethoden
 - 2.9.6. Interne und externe Kontrolle der Trainingsbelastung
 - 2.10. Die Gestaltung der Trainingseinheiten
 - 2.10.1. Trainingsvorbereitungsphase
 - 2.10.2. Hauptphase des Trainings
 - 2.10.3. Erholungsphase des Trainings
 - 2.10.4. Schlussfolgerungen und Abschluss von Modul 2
-
- Modul 3. Adipositas und körperliche Bewegung**
- 3.1. Definition, Kontextualisierung und Epidemiologie
 - 3.1.1. Entwicklung der Adipositas: damit verbundene kulturelle und soziale Fragen
 - 3.1.2. Adipositas und Komorbiditäten: die Rolle der Interdisziplinarität
 - 3.1.3. Adipositas in der Kindheit und ihre Auswirkungen auf das spätere Erwachsenenalter
 - 3.2. Pathophysiologische Grundlagen
 - 3.2.1. Definition von Adipositas und Gesundheitsrisiken
 - 3.2.2. Pathophysiologischen Aspekte der Adipositas
 - 3.2.3. Adipositas und damit zusammenhängende Pathologien
 - 3.3. Bewertung und Diagnose
 - 3.3.1. Körperzusammensetzung: 2- und 5-Komponenten-Modell
 - 3.3.2. Beurteilung: wichtigste morphologische Bewertungen
 - 3.3.3. Auswertung der anthropometrischen Daten
 - 3.3.4. Verschreibung von körperlicher Betätigung zur Vorbeugung und Verbesserung der Adipositas
 - 3.4. Behandlungsprotokoll
 - 3.4.1. Erste therapeutische Leitlinie: Änderung des Lebensstils
 - 3.4.2. Ernährung: Rolle bei Adipositas
 - 3.4.3. Sport: Rolle bei Adipositas
 - 3.4.4. Pharmakologische Behandlung
 - 3.5. Trainingsplanung für Patienten mit Adipositas
 - 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. Krafttrainingsprogramm für adipöse Patienten
 - 3.6.1. Ziele des Krafttrainings bei adipösen Menschen
 - 3.6.2. Umfang, Intensität und Erholung von Krafttraining bei adipösen Menschen
 - 3.6.3. Übungsauswahl und Krafttrainingsmethoden für adipöse Menschen
 - 3.6.4. Entwicklung von Krafttrainingsprogrammen für adipöse Menschen
 - 3.7. Programmierung des Ausdauertrainings für adipöse Patienten
 - 3.7.1. Ziele des Ausdauertrainings bei adipösen Menschen
 - 3.7.2. Umfang und Intensität sowie Erholung vom Ausdauertraining bei adipösen Menschen
 - 3.7.3. Auswahl der Übungen und Methoden des Ausdauertrainings für adipöse Menschen
 - 3.7.4. Entwicklung von Ausdauertrainingsprogrammen für adipöse Menschen
 - 3.8. Gesundheit der Gelenke und ergänzendes Training bei Patienten mit Adipositas
 - 3.8.1. Ergänzende Trainingsmaßnahmen bei Adipositas
 - 3.8.2. ROMi/Flexibilitätstraining bei Adipösen
 - 3.8.3. Verbesserte Rumpfkontrolle und Stabilität bei Adipösen
 - 3.8.4. Weitere Überlegungen zum Training für die adipöse Bevölkerung
 - 3.9. Psycho-soziale Aspekte der Adipositas
 - 3.9.1. Bedeutung der interdisziplinären Behandlung von Adipositas
 - 3.9.2. Essstörungen
 - 3.9.3. Adipositas bei Kindern
 - 3.9.4. Adipositas bei Erwachsenen

- 3.10. Ernährung und andere Faktoren im Zusammenhang mit Adipositas
 - 3.10.1. "Omics"-Wissenschaften und Adipositas
 - 3.10.2. Mikrobiota und ihr Einfluss auf Fettleibigkeit
 - 3.10.3. Protokolle für Ernährungsinterventionen bei Adipositas: die Faktenlage
 - 3.10.4. Ernährungsempfehlungen für körperliche Betätigung

Modul 4. Diabetes und körperliche Bewegung

- 4.1. Definition, Kontextualisierung und Epidemiologie
 - 4.1.1. Definition und Grundprinzipien von Diabetes mellitus
 - 4.1.2. Anzeichen und Symptome von Diabetes mellitus
 - 4.1.3. Definition und Klassifizierung von Diabetes mellitus
 - 4.1.4. Typ-2-Diabetes und Lebensstil
- 4.2. Pathophysiologische Grundlagen
 - 4.2.1. Anatomisch-physiologische Grundlagen
 - 4.2.2. Die Bauchspeicheldrüse und die Regulierung des Blutzuckerspiegels
 - 4.2.3. Makronährstoff-Stoffwechsel bei Diabetes mellitus
 - 4.2.4. Insulinresistenz
- 4.3. Bewertung und Diagnose
 - 4.3.1. Diabetes: Bewertung im klinischen Umfeld
 - 4.3.2. Komplikationen bei Diabetes mellitus
 - 4.3.3. Diabetes: Bewertung und Überwachung durch den Sportmediziner
 - 4.3.4. Diabetes-Diagnose und Interventionsprotokoll
- 4.4. Behandlungsprotokoll
 - 4.4.1. Blutzuckermessung und ernährungswissenschaftliche Aspekte
 - 4.4.2. Behandlung von Diabetes mellitus Typ I und II
 - 4.4.3. Pharmakologische Behandlung. Grundlegende zu berücksichtigende Konzepte
 - 4.4.4. Nicht-pharmakologische Behandlung durch körperliche Bewegung: Rolle bei Diabetes
- 4.5. Trainingsplanung für Patienten mit Diabetes
 - 4.5.1. Definition und Spezifikation de Kundenniveaus
 - 4.5.2. Definition und Spezifizierung der Ziele
 - 4.5.3. Definition und Spezifizierung von Bewertungsprozessen
 - 4.5.4. Definition und Konkretisierung der Funktionsfähigkeit in Bezug auf räumliche und materielle Ressourcen



- 4.6. Programmierung des Krafttrainings
 - 4.6.1. Zielsetzung des Krafttrainings bei Diabetes
 - 4.6.2. Umfang, Intensität und Erholung von Krafttraining bei Diabetes
 - 4.6.3. Übungsauswahl und Krafttrainingsmethoden bei Diabetes
 - 4.6.4. Entwicklung von Krafttrainingsprogrammen bei Diabetes
- 4.7. Programmierung des Ausdauertrainings
 - 4.7.1. Zielsetzung des Ausdauertrainings bei Diabetes
 - 4.7.2. Umfang und Intensität sowie Erholung vom Ausdauertraining bei Diabetes
 - 4.7.3. Übungsauswahl und Ausdauertrainingsmethoden bei Diabetes
 - 4.7.4. Entwicklung von Ausdauertrainingsprogrammen bei Diabetes
- 4.8. Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen
 - 4.8.1. Blutzuckerwerte und körperliche Betätigung
 - 4.8.2. Kontraindikationen für Aktivität bei Patienten mit Diabetes mellitus Typ I
 - 4.8.3. Behandlung von Problemen im Zusammenhang mit Diabetes und körperlicher Betätigung
 - 4.8.4. Sicherheit und erste Hilfe bei Komplikationen während der Durchführung von Bewegungsprogrammen mit Diabetikern
- 4.9. Ernährung und Lebensstil bei Patienten mit Diabetes
 - 4.9.1. Ernährungsbezogene Aspekte von Diabetes
 - 4.9.2. Stoffwechselkontrolle und glykämischer Index
 - 4.9.3. Ernährungsempfehlungen für körperliche Betätigung
- 4.10. Konzeption von Trainingsprogrammen für Patienten mit Diabetes
 - 4.10.1. Gestaltung von Trainingsprogrammen bei Diabetes
 - 4.10.2. Gestaltung von Trainingseinheiten bei Diabetes
 - 4.10.3. Konzeption umfassender (interdisziplinärer) Diabetes-Interventionsprogramme
 - 4.10.4. Schlussfolgerungen und Abschluss von Modul 4

Modul 5. Metabolisches Syndrom und körperliche Betätigung

- 5.1. Definition, Kontextualisierung und Epidemiologie
 - 5.1.1. Definition des metabolischen Syndroms
 - 5.1.2. Epidemiologie des metabolischen Syndroms
 - 5.1.3. Der Patient mit Syndrom, Überlegungen zur Intervention
- 5.2. Pathophysiologische Grundlagen
 - 5.2.1. Definition des metabolischen Syndroms und Gesundheitsrisiken
 - 5.2.2. Pathophysiologischen Aspekte der Krankheit
- 5.3. Bewertung und Diagnose
 - 5.3.1. Metabolisches Syndrom und seine Bewertung im klinischen Umfeld
 - 5.3.2. Biomarker, klinische Indikatoren und metabolisches Syndrom
 - 5.3.3. Metabolisches Syndrom und seine Bewertung und Überwachung durch den Sportmediziner
 - 5.3.4. Metabolisches Syndrom-Diagnose und Interventionsprotokoll
- 5.4. Behandlungsprotokoll
 - 5.4.1. Lebensstil und seine Beziehung zum metabolischen Syndrom
 - 5.4.2. Sportliche Betätigung: Rolle beim metabolischen Syndrom
 - 5.4.3. Der Patient mit metabolischem Syndrom und pharmakologischer Behandlung: Überlegungen für den Sportmediziner
- 5.5. Trainingsplanung für Patienten mit Metabolisches Syndrom
 - 5.5.1. Definition und Spezifikation de Kundenniveaus
 - 5.5.2. Definition und Spezifizierung der Ziele
 - 5.5.3. Definition und Spezifizierung von Bewertungsprozessen
 - 5.5.4. Definition und Konkretisierung der Funktionsfähigkeit in Bezug auf räumliche und materielle Ressourcen
- 5.6. Programmierung des Krafttrainings
 - 5.6.1. Zielsetzung des Krafttrainings bei metabolischem Syndrom
 - 5.6.2. Umfang, Intensität und Erholung von Krafttraining bei metabolischem Syndrom
 - 5.6.3. Übungsauswahl und Krafttrainingsmethoden bei metabolischem Syndrom
 - 5.6.4. Entwicklung von Krafttrainingsprogrammen bei metabolischem Syndrom
- 5.7. Programmierung des Ausdauertrainings
 - 5.7.1. Zielsetzung des Ausdauertrainings bei metabolischem Syndrom
 - 5.7.2. Umfang, Intensität und Erholung vom Ausdauertraining bei metabolischem Syndrom
 - 5.7.3. Übungsauswahl und Ausdauertrainingsmethoden bei metabolischem Syndrom
 - 5.7.4. Entwicklung von Ausdauertrainingsprogrammen bei metabolischem Syndrom
- 5.8. Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen
 - 5.8.1. Bewertung der körperlichen Betätigung in einer Bevölkerung mit metabolischem Syndrom
 - 5.8.2. Kontraindikationen für Aktivität bei Patienten mit metabolischem Syndrom
- 5.9. Ernährung und Lebensstil bei Patienten mit metabolischem Syndrom
 - 5.9.1. Ernährungsbezogene Aspekte des metabolischen Syndroms
 - 5.9.2. Beispiele für Ernährungsinterventionen bei metabolischen Syndrom
 - 5.9.3. Ernährungsempfehlungen für körperliche Betätigung

- 5.10. Konzeption von Trainingsprogrammen für Patienten mit metabolischem Syndrom
 - 5.10.1. Entwicklung von Trainingsprogrammen bei metabolischem Syndrom
 - 5.10.2. Gestaltung von Trainingseinheiten beim metabolischem Syndrom
 - 5.10.3. Konzeption von globalen Interventionsprogrammen (interdisziplinär) bei metabolischem Syndrom.
 - 5.10.4. Schlussfolgerungen und Abschluss von Modul 5

Modul 6. Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- 6.1. Definition, Kontextualisierung und Epidemiologie
 - 6.1.1. Definition und Prävalenz
 - 6.1.2. Ätiologie der Krankheit und Identifizierung von kardiovaskulären Risikofaktoren
 - 6.1.3. Herz- und Stoffwechselkrankheiten
- 6.2. Pathophysiologische Grundlagen
 - 6.2.1. Physiologie. Überblick über das kardiovaskuläre System
 - 6.2.2. Atherosklerose und Dyslipidämie
 - 6.2.3. Arterielle Hypertonie
 - 6.2.4. Kardiopathien, Herzklappenerkrankungen und Herzrhythmusstörungen
- 6.3. Bewertung und Diagnose
 - 6.3.1. Erste Risikobewertung bei Herzerkrankungen
 - 6.3.2. Risikobewertung in postoperativen Patienten
- 6.4. Behandlungsprotokoll
 - 6.4.1. Risikostratifizierung für körperliche Betätigung: Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention
 - 6.4.2. Ziele und Protokolle für Interventionen zur Reduzierung von Risikofaktoren
 - 6.4.3. Überlegungen zum Umgang mit begleitenden Komorbiditäten
- 6.5. Trainingsplanung für Patienten mit kardiovaskulären Erkrankungen
 - 6.5.1. Definition und Spezifikation de Kundenniveaus
 - 6.5.2. Definition und Spezifizierung der Ziele
 - 6.5.3. Definition und Spezifizierung von Bewertungsprozessen
 - 6.5.4. Definition und Konkretisierung der Funktionsfähigkeit in Bezug auf räumliche und materielle Ressourcen
- 6.6. Programmierung des Krafttrainings
 - 6.6.1. Zielsetzung des Krafttrainings bei kardiovaskulären Pathologien
 - 6.6.2. Umfang, Intensität und Erholung von Krafttraining bei kardiovaskulären Pathologien
 - 6.6.3. Übungsauswahl und Krafttrainingsmethoden bei kardiovaskulären Pathologien
 - 6.6.4. Entwicklung von Krafttrainingsprogrammen bei kardiovaskulären Pathologien

- 6.7. Programmierung des Ausdauertrainings
 - 6.7.1. Zielsetzung des Ausdauertrainings bei kardiovaskulären Pathologien
 - 6.7.2. Umfang, Intensität und Erholung von Ausdauertraining bei kardiovaskulären Pathologien.
 - 6.7.3. Übungsauswahl und Ausdauertrainingsmethoden bei kardiovaskulären Pathologien
 - 6.7.4. Entwicklung von Ausdauertrainingsprogrammen bei kardiovaskulären Pathologien
- 6.8. Kardiologische Rehabilitation
 - 6.8.1. Nutzen der sportlichen Betätigung bei Patienten mit Herzkrankheiten
 - 6.8.2. Modalitäten der sportlichen Betätigung
 - 6.8.3. Kardiologische Rehabilitation: Phase I, II, III
 - 6.8.4. Telerehabilitation und langfristige Adhärenz
 - 6.8.5. Wechselwirkung zwischen Medikamenten und körperlicher Betätigung
- 6.9. Ernährung bei Personen mit kardiovaskulären Erkrankungen
 - 6.9.1. Ernährungsaspekte bei Personen mit kardiovaskulären Erkrankungen
 - 6.9.2. Mediterrane Ernährung als Mittel zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - 6.9.3. Ernährungsempfehlungen für körperliche Betätigung
- 6.10. Kontraindikationen und Vorsichtsmaßnahmen
 - 6.10.1. Kontraindikationen für die Aufnahme einer körperlichen Betätigung
 - 6.10.2. Handeln im Notfall: Primär- und Sekundärprävention
 - 6.10.3. CPR
 - 6.10.4. Vorschriften, Verwendung und Handhabung von Defibrillatoren in Sportanlagen.
 - 6.10.5. Schlussfolgerungen und Abschluss von Modul 6

Modul 7. Osteoartikuläre Pathologie und unspezifische Rückenschmerzen

- 7.1. Definition, Kontextualisierung und Epidemiologie
 - 7.1.1. Kontextualisierung Osteoartikuläre Pathologie und unspezifische Rückenschmerzen
 - 7.1.2. Epidemiologie
 - 7.1.3. Definition der verschiedenen Pathologien im Zusammenhang mit dem osteoartikulären System.
 - 7.1.4. Die osteosarkopenische Person

- 7.2. Pathophysiologische Grundlagen
 - 7.2.1. Pathophysiologische Grundlagen der Osteoporose
 - 7.2.2. Pathophysiologische Grundlagen der Osteoarthritis
 - 7.2.3. Pathophysiologische Grundlagen von unspezifischen Rückenschmerzen
 - 7.2.4. Pathophysiologische Grundlagen der rheumatoiden Arthritis
- 7.3. Bewertung und Diagnose
 - 7.3.1. Funktionsbewertung bei Rückenschmerzen
 - 7.3.2. Diagnosekriterien für Osteoporose und prädisponierende Risikofaktoren für Knochenbrüche
 - 7.3.3. Diagnosekriterien bei Osteoarthritis und gleichzeitigen Begleiterkrankungen
 - 7.3.4. Klinische Bewertung von Patienten mit rheumatoider Arthritis
- 7.4. Behandlungsprotokoll
 - 7.4.1. Nicht-pharmakologische Behandlung und Interventionsprotokoll für unspezifische Rückenschmerzen
 - 7.4.2. Nicht-pharmakologische Behandlung und Interventionsprotokoll bei Osteoporose
 - 7.4.3. Nicht-pharmakologische Behandlung und Interventionsprotokoll bei Osteoarthritis
 - 7.4.4. Nicht-pharmakologische Behandlung und Interventionsprotokoll bei rheumatoider Arthritis
- 7.5. Trainingsplanung
 - 7.5.1. Definition und Spezifizierung der Ziele
 - 7.5.2. Definition und Spezifizierung von Bewertungsprozessen
 - 7.5.3. Definition und Konkretisierung der Funktionsfähigkeit in Bezug auf räumliche und materielle Ressourcen
 - 7.5.4. Die Bedeutung des interdisziplinären Teams
- 7.6. Programmierung des Krafttrainings
 - 7.6.1. Ziele des Krafttrainings bei osteoartikulären Pathologien und unspezifischen Rückenschmerzen
 - 7.6.2. Umfang, Intensität und Erholung des Krafttrainings bei osteoartikulären Pathologien und unspezifischen Rückenschmerzen
 - 7.6.3. Auswahl von Übungen und Krafttrainingsmethoden für osteoartikuläre Pathologien und unspezifische Rückenschmerzen
 - 7.6.4. Konzeption von Krafttrainingsprogrammen für osteoartikuläre Pathologien und unspezifische Rückenschmerzen

- 7.7. Programmierung des Ausdauertrainings
 - 7.7.1. Ziele des Ausdauertrainings bei osteoartikulären Pathologien und unspezifischen Rückenschmerzen
 - 7.7.2. Umfang, Intensität und Erholung des Ausdauertrainings bei osteoartikulären Pathologien und unspezifischen Rückenschmerzen
 - 7.7.3. Auswahl von Übungen und Ausdauertrainingsmethoden für osteoartikuläre Pathologien und unspezifische Rückenschmerzen
 - 7.7.4. Konzeption von Ausdauertrainingsprogrammen für osteoartikuläre Pathologien und unspezifische Rückenschmerzen
- 7.8. Die Bedeutung der kinophylaktischen Therapie als präventives Instrument
 - 7.8.1. Körperliche Bewegung und ihre Auswirkung auf die Knochenmasse
 - 7.8.2. Funktionsweise der Lenden-Becken-Region
 - 7.8.3. Die Bedeutung der Haltungshygiene
 - 7.8.4. Die Bedeutung der Ergonomie zu Hause und am Arbeitsplatz
- 7.9. Physische, psychische und soziale Belastungen und Empfehlungen zur Verbesserung von Gesundheit und Lebensqualität
 - 7.9.1. Wichtige Überlegungen bei postmenopausalen Frauen
 - 7.9.2. Verständnis des komplexen Zusammenhangs zwischen Bewegung und Schmerz
 - 7.9.3. Hindernisse für die Teilnahme an Bewegungsprogrammen
 - 7.9.4. Strategien zur Förderung der Adhärenz
- 7.10. Konzeption von Trainingsprogrammen bei Patienten mit osteoartikulären Pathologien und unspezifischen Rückenschmerzen
 - 7.10.1. Gestaltung von Trainingsprogrammen bei Osteoporose
 - 7.10.2. Gestaltung von Trainingsprogrammen bei Osteoarthritis
 - 7.10.3. Konzeption von Trainingsprogrammen bei unspezifischen Rückenschmerzen
 - 7.10.4. Schlussfolgerungen und Abschluss von Modul 7

Modul 8. Atmungspathologie und körperliche Betätigung

- 8.1. Definition, Kontextualisierung und Epidemiologie
 - 8.1.1. Definition der häufigsten Pathologien der Atemwege
 - 8.1.2. Beschreibung der Merkmale der Krankheit
 - 8.1.3. Epidemiologie und Reichweite
 - 8.1.4. Auslösende Faktoren und Komorbiditäten

- 8.2. Pathophysiologische Grundlagen
 - 8.2.1. Physiologie und Anatomie des Atmungssystems
 - 8.2.2. Gasaustausch, Ventilation und Luftstrom
 - 8.2.3. COPD
 - 8.2.4. Asthma
- 8.3. Bewertung und Diagnose
 - 8.3.1. Bewertung der Lungenfunktion und ihrer funktionellen Kapazität
 - 8.3.2. Funktionsbewertung des COPD-Patienten
 - 8.3.3. Physische Tests und praktische Anwendung
- 8.4. Behandlungsprotokoll
 - 8.4.1. Protokolle zur Atemwegsrehabilitation für COPD-Patienten
 - 8.4.2. Medikamentöse Behandlung und Wechselwirkungen
 - 8.4.3. Nicht-pharmakologische Behandlung: aerobes Fitness- und Muskelfitnessstraining
 - 8.4.4. Umgang mit gemeinsamen Risikofaktoren und Komorbiditäten
- 8.5. Trainingsplanung für Patienten mit COPD
 - 8.5.1. Definition und Spezifikation de Kundenniveaus
 - 8.5.2. Definition und Spezifizierung der Ziele
 - 8.5.3. Definition und Spezifizierung von Bewertungsprozessen
 - 8.5.4. Definition und Konkretisierung der Funktionsfähigkeit in Bezug auf räumliche und materielle Ressourcen
- 8.6. Programmierung des Krafttrainings
 - 8.6.1. Ziele des Krafttrainings in der Atemwegspathologie
 - 8.6.2. Umfang, Intensität und Erholung des Krafttrainings in der Atemwegspathologie
 - 8.6.3. Auswahl der Übungen und Methoden des Krafttrainings in der Atemwegspathologie
 - 8.6.4. Gestaltung von Krafttrainingsprogrammen in der Atemwegspathologie.
- 8.7. Programmierung des Ausdauertrainings
 - 8.7.1. Ziele des Ausdauertrainings in der Atemwegspathologie
 - 8.7.2. Umfang, Intensität und Erholung des Ausdauertrainings in der Atemwegspathologie
 - 8.7.3. Übungsauswahl und Methoden des Ausdauertrainings in der Atemwegspathologie
 - 8.7.4. Gestaltung von Ausdauerstrainingsprogrammen in der Atemwegspathologie.

- 8.8. Empfehlungen zur Änderung des Lebensstils
 - 8.8.1. Bewegungsarmut
 - 8.8.2. Körperliche Untätigkeit
 - 8.8.3. Rauchen, Alkohol und Ernährung
- 8.9. Unterernährung bei COPD-Patienten und Auswirkungen auf die Atemfunktion
 - 8.9.1. Bewertung Ernährungszustands
 - 8.9.2. Unterstützung der Ernährung bei COPD
 - 8.9.3. Ernährungsrichtlinien für COPD-Patienten
- 8.10. Überlegungen zur Ausübung von körperlicher Aktivität und Sport
 - 8.10.1. Die Auswahl und Abfolge von Kraft- und Aerobicübungen im Training.
 - 8.10.2. Der Einsatz von Simultantraining als Hilfsmittel für COPD-Patienten
 - 8.10.3. Auswahl und Verlauf des Trainings in einer Population mit Atemwegspathologie
 - 8.10.4. Spezifische pharmakologische Wechselwirkungen
 - 8.10.5. Schlussfolgerungen und Abschluss von Modul 8

Modul 9. Körperliche Betätigung und Schwangerschaft

- 9.1. Morpho-funktionelle Veränderungen bei Frauen während der Schwangerschaft
 - 9.1.1. Veränderung der Körpermasse
 - 9.1.2. Änderung des Schwerpunkts und entsprechende Haltungsanpassungen
 - 9.1.3. Kardiorespiratorische Anpassungen
 - 9.1.4. Hämatologische Anpassungen
 - 9.1.5. Anpassungen des Bewegungsapparates
 - 9.1.6. Gastrointestinale und renale Veränderungen
- 9.2. Pathophysiologien im Zusammenhang mit der Schwangerschaft
 - 9.2.1. Schwangerschaftsdiabetes mellitus
 - 9.2.2. Hypotonisches Syndrom in Rückenlage
 - 9.2.3. Anämie
 - 9.2.4. Lumbalgien
 - 9.2.5. Rektale Diastase
 - 9.2.6. Krampfadern
 - 9.2.7. Dysfunktion des Beckenbodens
 - 9.2.8. Nervenkompressionssyndrom

- 9.3. Kinephylaktik und die Vorteile körperlicher Betätigung für schwangere Frauen
 - 9.3.1. Vorsichtsmaßnahmen bei den Aktivitäten des täglichen Lebens
 - 9.3.2. Vorbeugende körperliche Tätigkeiten
 - 9.3.3. Psychosoziale und biologische Vorteile von körperlicher Betätigung
- 9.4. Risiken und die Vorteile körperlicher Betätigung für schwangere Frauen
 - 9.4.1. Absolute Kontraindikationen für körperliche Betätigung
 - 9.4.2. Relative Kontraindikationen für körperliche Betätigung
 - 9.4.3. Vorsichtsmaßnahmen während der Schwangerschaft.
- 9.5. Ernährung bei schwangeren Frauen
 - 9.5.1. Gewichtszunahme in der Schwangerschaft
 - 9.5.2. Energiebedarf während der Schwangerschaft
 - 9.5.3. Ernährungsempfehlungen für körperliche Betätigung.
- 9.6. Trainingsplanung für schwangeren Frauen
 - 9.6.1. Planung erstes Trimester
 - 9.6.2. Planung zweites Trimester
 - 9.6.3. Planung drittes Trimester
- 9.7. Programmierung des Trainings für den Muskel-Skelettsystem
 - 9.7.1. Motorische Kontrolle
 - 9.7.2. Dehnung und Muskelentspannung
 - 9.7.3. Muskelkonditionierung
- 9.8. Programmierung des Ausdauertrainings
 - 9.8.1. Modalität der körperlichen Aktivität mit geringer Belastung
 - 9.8.2. Wöchentliches Trainingsvolumen
- 9.9. Haltungs- und Vorbereitungsarbeit für die Entbindung
 - 9.9.1. Übungen des Beckenbodens
 - 9.9.2. Haltungsübungen
- 9.10. Wiederaufnahme der körperlichen Aktivität nach der Entbindung
 - 9.10.1. Medizinische Entlassung und Erholungsphase
 - 9.10.2. Vorbereitung auf den Beginn der körperlichen Betätigung
 - 9.10.3. Schlussfolgerungen und Abschluss von Modul 9

Modul 10. Körperliche Bewegung für Kinder, Jugendliche und ältere Menschen

- 10.1. Ansatz zur körperlichen Betätigung von Kindern und jungen Menschen
 - 10.1.1. Wachstum, Reifung und Entwicklung
 - 10.1.2. Entwicklung und Individualität: Chronologisches Alter vs. Biologisches Alter
 - 10.1.3. Empfindliche Phasen
 - 10.1.4. Langfristige Entwicklung (*long term athlete development*)
- 10.2. Bewertung der körperlichen Fitness bei Kindern und Jugendlichen
 - 10.2.1. Wichtigste Bewertungsbatterien
 - 10.2.2. Bewertung der Koordinationsfähigkeit
 - 10.2.3. Bewertung der bedingten Kapazitäten
 - 10.2.4. Morphologische Bewertungen
- 10.3. Programmierung zur körperlichen Betätigung von Kindern und jungen Menschen
 - 10.3.1. Krafttraining
 - 10.3.2. Training der aeroben Fitness
 - 10.3.3. Training der Geschwindigkeit
 - 10.3.4. Flexibilitäts-Training
- 10.4. Neurowissenschaften und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen
 - 10.4.1. Neurolearning in der Kindheit
 - 10.4.2. Motorische Fähigkeiten. Grundlage der Intelligenz
 - 10.4.3. Aufmerksamkeit und Emotionen. Frühzeitiges Lernen
 - 10.4.4. Neurobiologie und epigenetische Theorie des Lernens
- 10.5. Ansatz für körperliche Bewegung bei älteren Menschen
 - 10.5.1. Alterungsprozess
 - 10.5.2. Morphofunktionelle Veränderungen bei älteren Menschen
 - 10.5.3. Ziele der körperlichen Betätigung bei älteren Menschen
 - 10.5.4. Vorteile der körperlichen Betätigung bei älteren Menschen
- 10.6. Umfassende gerontologische Beurteilung
 - 10.6.1. Test der Koordinationsfähigkeit
 - 10.6.2. Katz-Index der Unabhängigkeit bei Aktivitäten des täglichen Lebens
 - 10.6.3. Test der konditionierenden Fähigkeiten
 - 10.6.4. Fragilität und Verwundbarkeit bei älteren Menschen

- 10.7. Instabilitätssyndrom
 - 10.7.1. Epidemiologie von Stürzen bei älteren Menschen
 - 10.7.2. Erkennung von Risikopatienten ohne vorherigen Sturz
 - 10.7.3. Risikofaktoren für Stürze bei älteren Menschen
 - 10.7.4. Post-Sturz-Syndrom
- 10.8. Ernährung bei Kindern, Jugendlichen und älteren Erwachsenen
 - 10.8.1. Nährstoffbedarf für jede Altersstufe
 - 10.8.2. Zunehmende Prävalenz von Adipositas und Typ-2-Diabetes bei Kindern
 - 10.8.3. Zusammenhang zwischen degenerativen Erkrankungen und dem Konsum von gesättigten Fetten
 - 10.8.4. Ernährungsempfehlungen für körperliche Betätigung
- 10.9. Neurowissenschaften und ältere Erwachsene
 - 10.9.1. Neurogenese und Lernen
 - 10.9.2. Kognitive Reserve bei älteren Erwachsenen
 - 10.9.3. Wir können immer etwas lernen
 - 10.9.4. Altern ist nicht gleichbedeutend mit Krankheit
 - 10.9.5. Alzheimer und Parkinson, der Wert der körperlichen Aktivität
- 10.10. Programmierung der körperlichen Betätigung älteren Menschen
 - 10.10.1. Krafttraining
 - 10.10.2. Training der aeroben Fitness
 - 10.10.3. Kognitives Training
 - 10.10.4. Training der Koordinationsfähigkeit
 - 10.10.5. Schlussfolgerung und Abschluss des Moduls

Modul 11. Personal Training

- 11.1. Personal Training
- 11.2. Flexibilitäts-Training
- 11.3. Ausdauer- und Kardio-Respirations-Training
- 11.4. Core-Training
 - 11.4.1. Kernmuskeln
 - 11.4.2. Training der Stabilisierungssysteme
 - 11.4.3. Wissenschaftliche Grundlagen und Core-Training
 - 11.4.4. Grundlegende Trainingsrichtlinien für Core-Training
 - 11.4.5. Gestaltung von Core-Trainingsprogrammen
- 11.5. Gleichgewichtstraining

- 11.6. Plyometrisches Training
 - 11.6.1. Grundsätze des plyometrischen Trainings
 - 11.6.2. Gestaltung eines plyometrischen Trainingsprogramms
- 11.7. Training von Schnelligkeit und Beweglichkeit
- 11.8. Krafttraining
- 11.9. Integriertes Programmdesign für optimale Leistung
- 11.10. Modalitäten der sportlichen Betätigung

Modul 12. Präventivarbeit für die Sportpraxis

- 12.1. Risikofaktoren im Sport
- 12.2. Arbeiten mit Mattenübungen
- 12.3. *Reformer und Cadillac*
- 12.4. Wunda-Stuhl
- 12.5. Aktives globales *Stretching* und globale Haltungsumschulung
- 12.6. *Fitball*
- 12.7. TRX
- 12.8. *Body Pump*
- 12.9. *Medizinball* und *Kugelhanteln*
- 12.10. *Thera Band*
 - 12.10.1. Vorteile und Eigenschaften
 - 12.10.2. Individuelle Übungen
 - 12.10.3. Paarweise Übungen
 - 12.10.4. Trainingsprogramme

Modul 13. Struktur des Bewegungsapparates

- 13.1. Anatomische Lage, Achsen und Ebenen
- 13.2. Knochen
- 13.3. Gelenke
 - 13.3.1. Ätiologie
 - 13.3.2. Synarthrose
 - 13.3.3. Amphiarthrose
 - 13.3.4. Diarthrose
- 13.4. Knorpel
- 13.5. Sehnen und Bänder
- 13.6. Skelettmuskeln
- 13.7. Entwicklung des Muskel-Skelett-Systems



- 13.8. Bestandteile des Muskel-Skelett-Systems
- 13.9. Nervliche Steuerung der Skelettmuskulatur
- 13.10. Kontraktion der Muskeln
 - 13.10.1. Funktionsweise der Muskelkontraktion
 - 13.10.2. Typen der Muskelkontraktion
 - 13.10.3. Bioenergetik der Muskeln

Modul 14. Bewertung von Fitness, Funktion und Biomechanik

- 14.1. Anatomie und Kinesiologie
- 14.2. Wissenschaft der menschlichen Bewegung
- 14.3. Angewandte Biomechanik
- 14.4. Die erste Kundenberatung
- 14.5. Protokolle und Standards für Tests zur körperlichen Fitness
- 14.6. Bewertung des Funktionsgrades
 - 14.6.1. Bewegungserfassung, Prüfung und Bewertung
 - 14.6.2. *Functional Movement Screen (FMS)*
 - 14.6.3. Selektive Bewertung der funktionalen Bewegung
 - 14.6.4. Spezifische funktionale Leistungstests
- 14.7. Bewertung der Ernährung, Genetik, Biochemie und Lebensqualität
- 14.8. Biomechanik
 - 14.8.1. Biomechanische Grundlagen
 - 14.8.2. Biomechanik der menschlichen Bewegung
 - 14.8.3. Kontrolle der Bewegung durch Muskeln
 - 14.8.4. Biomechanik des Ausdauertrainings
- 14.9. Bewertung der körperlichen Fitness
- 14.10. Risikoerkennung und -stratifizierung

Modul 15. Häufige Verletzungen bei Sportlern

- 15.1. Schulterverletzungen im Sport
 - 15.1.1. Relevante Aspekte der Schulter
 - 15.1.2. Verletzungen und Erkrankungen im Zusammenhang mit akuter und chronischer Instabilität der Schulter
 - 15.1.3. Verletzungen des Schlüsselbeins
 - 15.1.4. Nervenverletzungen in der Schulterregion
 - 15.1.5. Verletzungen des Plexus brachialis
- 15.2. Verletzungen des Oberarms
- 15.3. Ellenbogenverletzungen im Sport

- 15.4. Verletzungen des Unterarms, des Handgelenks und der Hand beim Sport
- 15.5. Kopf- und Gesichtsverletzungen im Sport
- 15.6. Hals-, Brust- und Unterleibsverletzungen beim Sport
- 15.7. Rücken-/Wirbelsäulenverletzungen im Sport
 - 15.7.1. Aspekte, die für den Rücken und die Wirbelsäule relevant sind
 - 15.7.2. Diagnose von Rückenschmerzen
 - 15.7.3. Verletzungen des Nackens und der Halswirbelsäule
 - 15.7.4. Thorax- und Lendenverletzungen
- 15.8. Verletzungen des Hüftgelenks, des Beckens und der Leistengegend beim Sport
- 15.9. Oberschenkel-, Knie- und Beinverletzungen beim Sport
- 15.10. Knöchel- und Fußverletzungen im Sport

Modul 16. Übungen zur Rehabilitation von Sportverletzungen

- 16.1. Körperliche Aktivität und körperliche Bewegung für eine bessere Gesundheit
- 16.2. Klassifizierung und Auswahlkriterien für Übungen und Bewegungen
- 16.3. Grundsätze des Sporttrainings
 - 16.3.1. Biologische Grundsätze
 - 16.3.1.1. Funktionelle Einheit
 - 16.3.1.2. Multilateralität
 - 16.3.1.3. Spezifität
 - 16.3.1.4. Überlastung
 - 16.3.1.5. Superkompensation
 - 16.3.1.6. Individualisierung
 - 16.3.1.7. Kontinuität
 - 16.3.1.8. Progression
 - 16.3.2. Pädagogische Grundsätze
 - 16.3.2.1. Übertragung
 - 16.3.2.2. Effektivität
 - 16.3.2.3. Freiwillige Stimulation
 - 16.3.2.4. Erreichbarkeit
 - 16.3.2.5. Periodisierung
- 16.4. Techniken für die Behandlung von Sportverletzungen
- 16.5. Spezifische Aktionsprotokolle
- 16.6. Phasen des Prozesses der organischen Erholung und der funktionellen Erholung
- 16.7. Konzeption von Präventionsübungen

- 16.8. Spezifische körperliche Übungen nach Muskelgruppen
- 16.9. Propriozeptive Umerziehung
 - 16.9.1. Grundlagen des propriozeptiven und kinästhetischen Trainings
 - 16.9.2. Propriozeptive Folgen von Verletzungen
 - 16.9.3. Entwicklung der Propriozeption im Sport
 - 16.9.4. Materialien für die Propriozeptionsarbeit
 - 16.9.5. Phasen der propriozeptiven Umerziehung
- 16.10. Sportliche Betätigung und Aktivität während des Genesungsprozesses

Modul 17. Häufige Pathologien des Bewegungsapparates

- 17.1. Halswirbelsäulenschmerzen, Rückenschmerzen und Lendenschmerzen
- 17.2. Skoliose
- 17.3. Bandscheibenvorfall
- 17.4. Tendinitis der Schulter
- 17.5. Epicondylitis
 - 17.5.1. Epidemiologie
 - 17.5.2. Pathologische Anatomie
 - 17.5.3. Klinisch
 - 17.5.4. Diagnose
 - 17.5.5. Behandlung
- 17.6. Arthrose in der Hüfte
- 17.7. Gonarthrose
- 17.8. Plantarfasziitis
 - 17.8.1. Konzeptualisierung
 - 17.8.2. Risikofaktoren
 - 17.8.3. Symptomatologie
 - 17.8.4. Behandlungen
- 17.9. *Hallux Valgus* und Plattfuß
- 17.10. Verstauchter Knöchel

Modul 18. Bewegung zur funktionellen Erholung

- 18.1. Funktionelles Training und erweiterte Rehabilitation
 - 18.1.1. Funktion und funktionelle Rehabilitation
 - 18.1.2. Propriozeption, Rezeptoren und neuromuskuläre Kontrolle
 - 18.1.3. Zentrales Nervensystem: Integration der motorischen Kontrolle
 - 18.1.4. Grundsätze für die Verschreibung von Bewegungstherapie
 - 18.1.5. Wiederherstellung der Propriozeption und der neuromuskulären Kontrolle
 - 18.1.6. Das 3-Phasen-Modell der Rehabilitation
- 18.2. Die Wissenschaft des Pilatesstrainings zur Rehabilitation
- 18.3. Grundsätze des Pilates
- 18.4. Integration des Pilatesstrainings zur Rehabilitation
- 18.5. Methodik und Ausrüstung, die für eine effektive Praxis erforderlich sind
- 18.6. Die Hals- und Brustwirbelsäule
- 18.7. Die Lendenwirbelsäule
- 18.8. Schulter und Hüfte
- 18.9. Das Knie
- 18.10. Der Fuß und der Knöchel

Modul 19. Ernährung für funktionelle Rehabilitation und Genesung

- 19.1. Vollwertkost als Schlüsselement bei der Prävention und Genesung von Verletzungen
- 19.2. Kohlenhydrate
- 19.3. Proteine
- 19.4. Fette
 - 19.4.1. Gesättigte
 - 19.4.2. Ungesättigte
 - 19.4.2.1. Einfach ungesättigte
 - 19.4.2.2. Mehrfach ungesättigte
- 19.5. Vitamine
 - 19.5.1. Wasserlösliche
 - 19.5.2. Fettlösliche
- 19.6. Mineralien
 - 19.6.1. Makromineralien
 - 19.6.2. Mikromineralien
- 19.7. Ballaststoff
- 19.8. Wasser

19.9. Phytochemische Stoffe

- 19.9.1. Phenole
- 19.9.2. Tiole
- 19.9.3. Terpene

19.10. Nahrungsergänzungsmittel zur Vorbeugung und funktionellen Wiederherstellung

Modul 20. Coaching und Business des Personal Trainers

- 20.1. Die Anfänge des Personal Trainers
- 20.2. Coaching für den Personal Trainer
- 20.3. Der Personal Trainer als Förderer von Bewegung und deren Auswirkungen auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit
 - 20.3.1. Grundlagen der körperlichen Betätigung
 - 20.3.2. Akute Belastungsreaktionen
 - 20.3.3. Auswirkungen von sportlicher Betätigung auf die Leistung
 - 20.3.3.1. Ausdauer
 - 20.3.3.2. Kraft und Stärke
 - 20.3.3.3. Gleichgewicht
 - 20.3.4. Auswirkungen von sportlicher Betätigung auf die Gesundheit
 - 20.3.4.1. Körperliche Gesundheit
 - 20.3.4.2. Psychische Gesundheit
- 20.4. Notwendigkeit einer Verhaltensänderung
- 20.5. Der Personal Trainer und die Beziehung zum Kunden
- 20.6. Motivationsmittel
 - 20.6.1. Wertschätzende Erkundung
 - 20.6.2. Motivierende Befragung
 - 20.6.3. Positive Erfahrungen schaffen
- 20.7. Psychologie für den Personal Trainer
- 20.8. Karriere des Personal Trainers
- 20.9. Planung und Wartung von Anlagen und Materialien
- 20.10. Rechtliche Aspekte des Personal Trainings

06 Methodik

Dieses Ausbildungsprogramm 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"

Bei TECH verwenden wir die Fallmethode

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”



Unsere Universität ist die erste in der Welt, die die Case Studies der Harvard Business School mit einem 100%igen Online-Lernsystem kombiniert, welches auf Wiederholungen basiert.



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

Eine innovative und andersartige Lernmethode

Dieser Intensivstudiengang in Sportwissenschaften an der TECH Technologische Universität bereitet Sie auf alle Herausforderungen in diesem Bereich vor, sowohl auf nationaler als auch auf internationaler Ebene. Wir sind bestrebt, Ihr persönliches und berufliches Wachstum zu fördern, denn das ist der beste Weg zum Erfolg. Deshalb nutzen wir bei TECH die *Fallstudien* von Harvard, mit dem wir eine strategische Vereinbarung getroffen haben, die es uns ermöglicht, Ihnen die Materialien der besten Universität der Welt zur Verfügung zu stellen.

“

Wir sind die einzige Online-Universität, die Harvard-Materialien als Lehrmaterial in ihren Kursen anbietet”

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 ein Fachmann 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

Unsere Universität ist die erste in der Welt, die *Fallstudien* der Harvard University mit einem 100%igen Online-Lernsystem kombiniert, das auf Wiederholung basiert und 8 verschiedene didaktische Elemente in jeder Lektion kombiniert.

Wir ergänzen die Harvard-Fallstudien mit der besten 100%igen Online-Lernmethode: 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 ausgebildet. 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 Studierenden qualitativ hochwertige Stücke aus jedem einzelnen Material zur Verfügung stellen.

Meisterkurse

Die Nützlichkeit der Expertenbeobachtung ist wissenschaftlich belegt.

Das sogenannte Learning from an Expert festigt das Wissen und das Erinnerungsvermögen und schafft Vertrauen für zukünftige schwierige Entscheidungen.

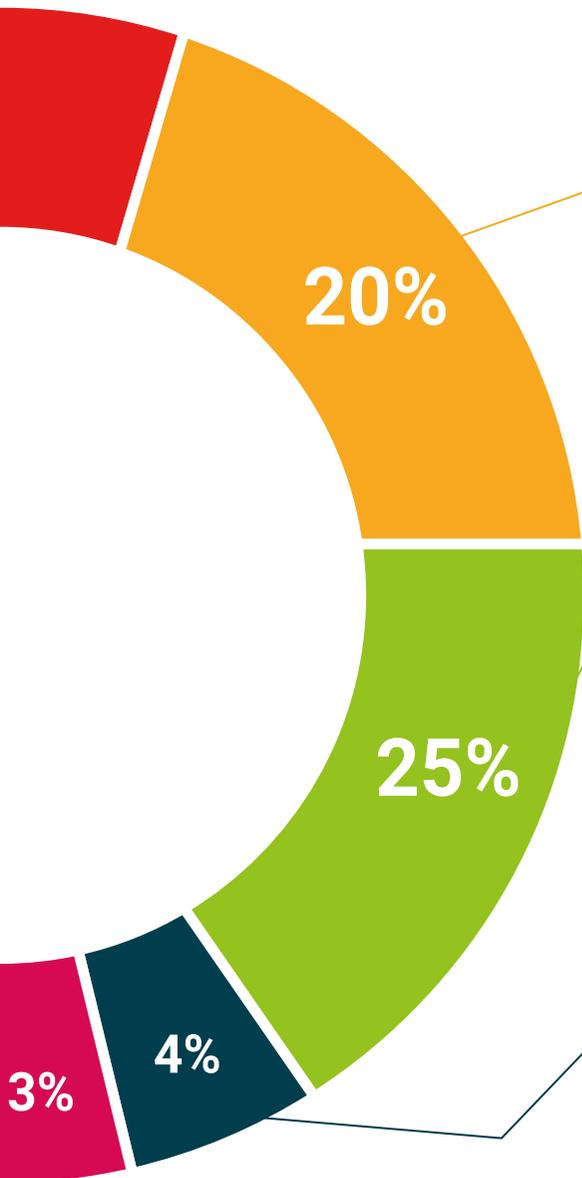
Fertigkeiten und Kompetenzen Praktiken

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 Studierenden Zugang zu allem, was sie für ihre Ausbildung benötigen.





Fallstudien

Sie werden eine Auswahl der besten Fallstudien aus dem in Harvard verwendeten Bereich bearbeiten. 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 Studierenden werden während des gesamten Programms regelmäßig durch Bewertungs- und Selbsteinschätzungsaktivitäten und -übungen beurteilt und neu bewertet, so dass die Studierenden überprüfen können, wie sie ihre Ziele erreichen.



07

Qualifizierung

Der Weiterbildender Masterstudiengang in Therapeutisches Personal Training und Sportrehabilitation garantiert, neben der strengsten und modernsten Spezialisierung auch den Zugang zu einem Diplom, das von der TECH Technologischen Universität verliehen wird.



“

*Dieser Weiterbildender Masterstudiengang in
Therapeutisches Personal Training und Sportrehabilitation
ist das größte Kompendium des Wissens auf diesem
Gebiet: Eine Qualifizierung, die für jede Fachkraft in diesem
Bereich einen hochqualifizierten Mehrwert darstellt"*

Dieser **Weiterbildender Masterstudiengang in Therapeutisches Personal Training und Sportrehabilitation** das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm, das auf dem Markt erhältlich ist.

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

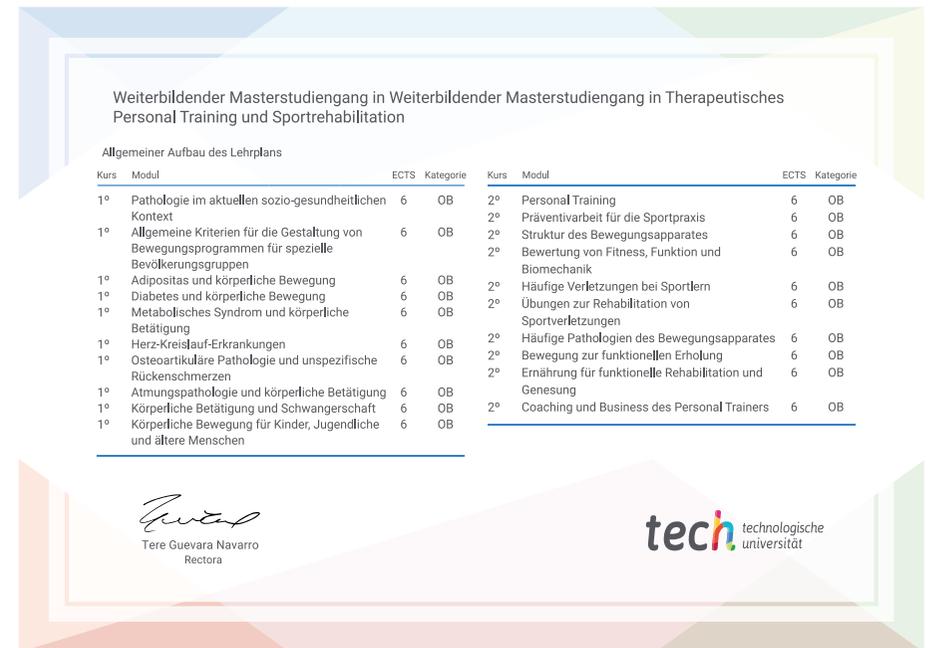
Das Diplom, ausgestellt von **TECH Technologische Universität**, drückt die im **Weiterbildender Masterstudiengang** erworbene Qualifikation aus und entspricht den Anforderungen, die in der Regel von Stellenbörsen, Auswahlprüfungen und Berufsbildungsausschüssen verlangt werden.

Zulassung: **Weiterbildender Masterstudiengang in Therapeutisches Personal Training und Sportrehabilitation**

ECTS **120**

Anzahl der offiziellen Arbeitsstunden: **3.000 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

Weiterbildender
Masterstudiengang
Therapeutisches Personal
Training und Sportrehabilitation

- » Modalität: online
- » Dauer: 2 Jahre
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Weiterbildender Masterstudiengang Therapeutisches Personal Training und Sportrehabilitation

Von der NBA unterstützt

