Akademie für Sport und Gesundheit
Agenda | Medizinische*r Fitnesstrainer*in

AKADEMIE für Sport und Gesundheit

Tag 1

Dauer	Art	Thema
30 min	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und Erwartungen
60 min	Theorie	Grundlagen des Rehatrainings Belastungssteuerung • Belastungsnormative • Kraft • Ausdauer Sensomotorisches Training
90 min	Praxis	Sensomotorisches Training
30 min	Pause	-
30 min	Theorie	Sportverletzungen Muskelkater Muskelfaserriss
60 min	Theorie	Impingementsyndrom Schultergelenk Schulterluxation Epicondylitis humeri
30 min	Pause	-
60 min	Praxis	Sporttherapie Impingementsyndrom der Schulter, Schulterluxation, Epicondylitis humeri
30 min	Theorie	Arthrose

Tag 2

Dauer	Art	Thema
60 min	Theorie	Kreuzbandruptur Meniskusläsion
60 min	Praxis	Sporttherapie bei Kreuzbandruptur und Meniskusläsion
30 min	Pause	-
45 min	Theorie	Supinationstrauma Achillessehnenruptur
60 min	Praxis	Sporttherapie bei Supinationstrauma und Achillessehnenruptur
30 min	Pause	-
30 min	Theorie	Bandscheibenvorfall
60 min	Praxis	Sporttherapie bei Bandscheibenvorfall
45 min	Theorie	Informationen zum Ablauf der Prüfung Übungsfallbeispiel Ausgabe der Lehrprobenthemen Beantwortung von Fragen

Tag 3

Dauer	Art	Thema
120 min	Theorie	Übergewicht und Adipositas Diabetes Mellitus Hypertonie Metabolisches Syndrom
30 min	Pause	-
60 min	Praxis	Übungsvariationen und offene Fragerunde
90 min	Theorie	Osteoporose Rheumatische Erkrankungen Asthma bronchiale
30 min	Pause	-
90 min	Praxis	Erstellung eines Trainingsplans und sensomotorisches Training

Tag 4

Dauer	Art	Thema
60 min	Theorie	Sport mit Senioren
30 min 30 min	Prüfung Korrektur	Multiple Choice Test
30 min	Pause	-
120 min	Prüfung	Lehrproben (Teil 1)
30 min	Pause	-
120 min	Prüfung	Lehrproben (Teil 2)
30 min	Theorie	Auswertung der Lehrproben Feedback des Dozenten Online-Feedback der Teilnehmer Verleihung der Zertifikate