

Bildungsmaßnahme: **Sport- und Gesundheitstrainer Professional**

Maßnahmenummer: **962 / 167 / 2023**

Bildungsträger: **Medical Fitness Academy . AMF GmbH**
Stromstraße 47 , 10551 Berlin

Trägernummer: 922/3774



Beschreibung

Der Alltag vieler Menschen in Deutschland wird zum großen Teil durch sitzende Tätigkeiten und Bewegungsmangel geprägt. Das Resultat ist deutlich: Haltungsschäden, Zivilisations- und Bewegungsmangelkrankheiten. Das stellt gegenwärtig sowohl aus individueller als auch aus volkswirtschaftlicher Sicht eine große Herausforderung an das Gesundheitssystem dar. Neben Ernährung und Stressbewältigung ist die körperliche Aktivität bzw. der Gesundheitssport eine zentrale Säule in der Prävention und Gesundheitsförderung. Infolgedessen ergibt sich die hohe Nachfrage nach Spezialisten zur Erstellung adäquater Gesundheitssportprogramme. Die Weiterbildung zum Sport- und Gesundheitstrainer Professional liefert die notwendigen Kompetenzen, um Kunden mit internistischen und orthopädischen Risikofaktoren durch gesundheitsorientierte Trainingskonzepte zu unterstützen.

Lehrgangsziel

Mit der einzigartigen und praxisorientierten Weiterbildung zum „Sport und Gesundheitstrainer Professional“ an der MEDICAL FITNESS ACADEMY bekommst Du das nötige Wissen und alle notwendigen Lizenzen wie **Präventionstrainer, Sportrehabilitationstrainer, Groupfitnesstrainer, Seniorenfitnesstrainer, Rückenschullehrer und Nordic Walking Instruktor**, um Gesundheitssport für Menschen mit den unterschiedlichsten gesundheitlichen Beeinträchtigungen anbieten zu können.

Zielgruppe - Der Lehrgang richtet sich an

- Sportfaszierte, die Ihr Hobby „Sport“ zum Beruf machen wollen
- Quereinsteiger, die sich beruflich neu orientieren möchten
- Mitarbeiter aus der Fitness-, Wellness-, Ernährungs- und Gesundheitsbranche, die ihr Fachwissen erweitern wollen und ihre Berufschancen steigern möchten

Teilnehmervoraussetzung

- Du verfügst über eine offene und kommunikative Persönlichkeit und bist an Sport und Fitness interessiert
- Du überzeugst durch ein positives Aufnahmegespräch

Nutzen

Eine Ausbildung – Sechs Top-Lizenzen

Diese Ausbildung ist eine Profi-Qualifikation. Sie spart viel Zeit und Organisationsaufwand: Statt vieler Einzelqualifikationen absolvierst Du bei uns eine einzige und umfangreiche Gesamtausbildung, begleitet von praxiserfahrenen Dozenten und Fitness-Profis.

Abschluss und Lizenzen: Mit der bestandenen Abschlussprüfung erhältst Du das Zertifikat „**Sport- und Gesundheitstrainer Professional**“, und zusätzlich **Fünf Lizenzen:**

1. Group Fitness für Gesundheitskurse
2. Gesundheitstrainer Prävention
3. Bewegungstrainer für Kids
4. Ernährungsberater B-Lizenz
5. Fachberater für gesundheitsorientierte Ernährung

Du hast zusätzlich die Möglichkeit, die Zertifikate der einzelnen Module zu erwerben

Art und Dauer der Ausbildung

- Präsenz-Lehrgang
- **Gesamtdauer:** 16 Wochen mit 720 UE
- Inklusive Unterrichts- & Praxiseinheiten und Selbststudium

Berufliche Perspektiven und Arbeitsfelder für Sport und- Gesundheitstrainer Professional

Als „Sport- und Gesundheitstrainer Professional“ bist Du ein Experte mit Fachkenntnissen aus den Bereichen „Fitness, Gesundheit und Ernährung“. Durch diese Ausbildung stellt sich Deine berufliche Perspektive als zukunftssträftig und vielschichtig dar.

Du kannst in Fitnessstudios, Fitnessclubs, Sportvereinen und Gesundheitscentern arbeiten. Hier gibt es für Dich eine Vielzahl von beruflichen Möglichkeiten.

Auch für die betriebliche Gesundheitsförderung suchen kleine und mittelständische Unternehmen immer stärker gute Trainer, um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter zu gewährleisten, so dass hier ein breites Spektrum an Aufgaben und eine Vielzahl an potenziellen Arbeitgebern für dich entsteht.

Inhalte der Ausbildung „Sport- und Gesundheitstrainer Professional“

Die Ausbildung „Sport- und Gesundheitstrainer Professional“ besteht aus den folgenden Modulen:

- Anatomie und Physiologie
- Group Fitness für Gesundheitskurse
- Gesundheitstrainer Prävention
- Bewegungstrainer für Kids
- Ernährungsberater B-Lizenz
- Fachberater für gesundheitsorientierte Ernährung

Anatomie und Physiologie

Anatomische und physiologische Grundkenntnisse sind ein Muss für jeden Trainer, um das Training und die Kurse fachgerecht zu gestalten. Mit dieser Ausbildung legst du die notwendige theoretische Basis für viele weitere Ausbildungen in unserem Fitness- und Group-Fitness Bereich.

- Der Menschliche Körper , Orientierung am Körper
- Zytologie, Histologie, und Epithel-, Binde- und Stütz-, Muskel und Nervengewebe
- das Nervensystem, das Herz- Kreislauf- System und das Atmungssystem
- das passive und aktive Bewegungssystem
- das Schulter-, Ellenbogen-, Hüft- und Kniegelenk, Die Wirbelsäule und Das Becken
- Muskellehre, die Skelettmuskulatur, Muskelfasertypen, Faszien

Groupfitness für Gesundheitskurse-Lizenz

Der Lehrgang Group Fitness Trainer für Gesundheitskurse vermittelt neben den Grundlagen des Groupfitness auch spezielles Fachwissen aus den Bereichen des Gesundheitssports.

- Group Fitness Training B-Lizenz
- Nordic Walking Instructor
- Med. Rückenschullehrer
- Senioren Fitness Trainer

Gesundheitstrainer-Präventionstrainer-Lizenz

Diese Lizenz qualifiziert Dich für kompetente Trainertätigkeiten in den Bereichen Gesundheitssport und Gesundheitsvorsorge. Schwerpunkte sind Herzkreislauf-, Stoffwechsel-Erkrankungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates.

- Einführung in die Prävention und das präventive Training
- trainingswissenschaftliche und methodische Grundlagen der Prävention
- Kontraindikationen, Psyche vs. Physis
- Gesundheitssport: Definition und Kernziele des Gesundheitssports
- Prävention bei ausgewählten internistischen Risikofaktoren: metabolisches Syndrom
- Prävention bei ausgewählten orthopädischen Beeinträchtigungen
- Osteoporose- und Arthroseprävention

Bewegungstrainer für Kids

„Bewegungstrainer für Kids“ sind gefragte Fachkräfte, da wir in einer Zeit leben, indem besonders Kinder unter häufigem Bewegungsmangel leiden. Die Lebenswelt der Kinder hat sich in den letzten Jahren erheblich verändert und das auf Kosten ihrer Gesundheit.

- anatomische und physiologische Grundlagen
- Bewegungsförderung bei Kindern
- Bewegung als Entwicklungsförderung
- Entwicklung der motorischen und kognitiven Fähigkeiten im Vorschulalter
- Outdoor Aktivitäten: „Outdoor“ praxisnah und spielerisch
- Bewegungsspiele zur Förderung der Wahrnehmungen
- Motorische, körperliche, kognitive Entwicklung und Entwicklung des Selbstkonzepts.
- Interventionsmaßnahmen und Bewegungsspiele zur Förderung der Kraft-, Ausdauer-, Schnelligkeitsentwicklung und der Koordinationsfähigkeit
- didaktisch-methodische Hinweise zur Planung, Aufbau und Durchführung eines Kurses
- kleine Trainingsprogramme und Choreografien

Ernährungstrainer B-Lizenz

Mit diesem Lehrgang erhältst Du vor allem grundlegende, teilweise spezielle Kenntnisse und alle relevanten Informationen rund um die Ernährung. Von der Nahrungsaufnahme bis hin zur Energieverwertung. Du wirst in der Lage sein deine Kunden individuell zu beraten, ihnen Informationen und wertvolle Tipps für eine bedarfsgerechte Ernährung zu geben.

- Bausteine der Ernährung: Kohlenhydrate, Fett, Protein, Vitamine, Mineralstoffe und Pflanzenstoffe
- Bedarf, Verdauung und Resorption der Nährstoffe
- Anatomie, Physiologie und Ernährung (Weg der Nahrung durch den Körper)
- Grundlagen der Stoffwechselregulation
- Flüssigkeitshaushalt des Körpers
- Ernährungszustand und -analyse (BMI, THQ, Ernährungsprotokolle usw.)
- Energiebereitstellung, Energiebedarf und Energieumsatz
- Berechnung des individuellen Gesamtkalorienbedarfs
- Ernährungsempfehlungen national und international
- ausgewogene Ernährung und Regeln der Basisernährung

Fachberater für „med. Nutrition-Lizenz“

Mit dieser Lizenz verfügst du über Fachkenntnisse wie du die Ernährung als Präventionsmaßnahme einsetzen kannst damit Deine Klienten eine langfristige Änderung in der persönlichen Lebensweise und in allen Lebensphasen erreichen können.

- Ernährung und Gesundheit
- spezielle medizinische Aspekte der Ernährung
- Ernährungsweisen (Diäten) bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- präventive Ernährung bei den häufigsten Zivilisationskrankheiten
- Essstörungen
- Stress und Ernährung
- Ernährung bei speziellen Zielgruppen