

Bildungsmaßnahme: **Gesundheitstrainer für Prävention**
Maßnahmennummer: **962 / 167 / 2023**
Bildungsträger: **Medical Fitness Academy . AMF GmbH**
Stromstraße 47 , 10551 Berlin
Trägernummer: **922/3774**



Beschreibung

Die Gesundheits- und Präventionstrainer agieren im zweiten Gesundheitsmarkt, welcher einem rasanten Wandel unterliegt. Immer mehr wird auf die Prävention – auf die Vermeidung und Vorbeugung von Krankheiten – geachtet. Besonders die Krankenkassen investieren Millionenbeträge in die Vorsorge, aber gut ausgebildetes Personal in diesem zukunftsorientierten Berufsfeld fehlt. Die Praxis zeigt, dass der Bedarf an Fitnesstrainer mit zusätzlichem präventivem Können in den nächsten Jahren weiter steigen wird.

Die fundierte und praxisorientierte Ausbildung zum Gesundheits- und Präventionstrainer qualifiziert Dich für kompetente Trainertätigkeiten in den Bereichen Fitness und Prävention. Schwerpunkte im Bereich der Zivilisationskrankheiten sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates sowie die dazugehörige Trainingsmethodik.

Die Ausbildung erweitert Deine Kenntnisse als Trainer deutlich und hebt Dich aus der „Masse“ der Fitnesstrainer heraus. Mit dieser Zusatzqualifikation bist Du eine gefragte Fachkraft in Fitnessstudios, Clubanlagen, Gesundheitscentern

Die Ausbildung erweitert Deine Kenntnisse als Trainer deutlich und hebt Dich aus der „Masse“ der Fitnesstrainer heraus. Mit dieser Zusatzqualifikation bist Du eine gefragte Fachkraft in Fitnessstudios, Clubanlagen, Gesundheitsport- und Sportrehabzentren.

Lehrgangsziel

Der Lehrgang Gesundheits- und Präventionstrainer vermittelt dem Teilnehmer grundlegendes und spezielles Fachwissen aus den Bereichen Prävention Training. Nach Abschluss des Lehrgangs bist Du in der Lage, auf Deine Kunden zugeschnittene Gesundheitssportkonzepte für Prävention zu entwickeln

Zielgruppe - Der Lehrgang richtet sich an Personen die

- Fitnesstrainer, Sportstudenten, Sport- und Gymnastiklehrer sowie Physiotherapeuten
- Im Gesundheitswesen arbeitende Heilpraktiker, medizinische Masseure, Bademeister, Sportwissenschaftler und Sportassistenten
- Personen, die bereits im Gesundheitsbereich arbeiten und ihre Berufschancen in der wirtschaftlich starken Fitnessbranche steigern möchten

Teilnehmervoraussetzung

- Schulabschluss oder abgeschlossene Berufsausbildung
- Fitnesstrainer B Lizenz oder einen Abschluss als Sportwissenschaftler, Sportlehrer oder Physiotherapeuten
- Vorteilhaft wäre auch einen Abschluss als Ernährungsberater
- positives Aufnahmegespräch.

Art und Dauer der Ausbildung

Vollzeit-Kurs

Gesamtdauer: **3 Wochen**

Inklusive Unterrichts- & Praxiseinheiten und Selbststudium

Inhalte der Ausbildung, Gesundheitstrainer für Prävention

Die Ausbildung Gesundheitstrainer für Prävention bestehen aus den folgenden Inhalten:

- Funktionelle, anatomische und leistungsphysiologische Grundlagen
- Einführung in die Prävention und das präventive Training
- Trainingswissenschaftliche und methodische Grundlagen
- Definition und die Kernziele des Gesundheitssports
- Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinations-Training im Gesundheitssport
- Prävention bei ausgewählten internistischen Risikofaktoren und Erkrankungen (Übergewicht/Adipositas, Hypertonie, Diabetes mellitus und Fettstoffwechselstörungen)
- Prävention bei ausgewählten orthopädischen Beeinträchtigungen
- Osteoporose- und Arthrose Präventionstrainer