

Bildungsmaßnahme: **med. Personal Trainer für Sportrehabilitation**

Maßnahmennummer: **962 / 167 / 2023**

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

Trägernummer: **922/3774**



## **Beschreibung**

Ein med. Personal Trainer für Sportrehabilitation ist ein spezialisierter Fitness- und Rehabilitations-Experte, der auf die Bedürfnisse von Personen zugeschnittene Übungsprogramme entwickelt und durchführt, die eine sichere und effektive körperliche Rehabilitation ermöglichen.

Der med. Personal Trainer für Sportrehabilitation arbeitet in der Regel eng mit Ärzten, Physiotherapeuten und anderen medizinischen Fachkräften zusammen, um individuelle Rehabilitationsziele zu definieren und entsprechende Trainingspläne zu erstellen. Die Übungen sollen dabei helfen, die Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer der betroffenen Person zu verbessern und ihr dabei zu helfen.

Der Lehrgang zum med. Personal Trainer für Reha-Sport ist eine spezialisierte Weiterbildung für Personen, die bereits als Fitness-, Personal Trainer oder im medizinischen Bereich tätig sind und ihr Wissen und ihre Fähigkeiten erweitern möchten, um spezielle Übungsprogramme für die Rehabilitation von Kunden zu erstellen.

## **Lehrgangsziel**

Der Lehrgang beinhaltet eine umfassende Ausbildung in den Bereichen Anatomie, Physiologie, Pathologie und Trainingsprinzipien. Die Teilnehmer lernen, wie man den Gesundheitszustand und die körperlichen Einschränkungen ihrer Kunden bewertet und darauf basierend individuelle

Rehabilitationsprogramme entwickelt, die auf die spezifischen Bedürfnisse des Kunden zugeschnitten sind.

### **Zielgruppe - Der Lehrgang richtet sich an**

- 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

### **Teilnehmvoraussetzung**

- 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: Präsenzunterricht: 3 Wochen mit 135 UE**

### **Inhalte der Ausbildung, med. Personal Trainer für Sportrehabilitation**

Die Ausbildung med. Personal Trainer bestehen aus den folgenden Inhalten:

- Funktionelle anatomische und physiologische Grundlagen
- Ziele, Prozess und Phasen der Sportrehabilitation
- Gesetzmäßigkeiten, Struktur und Arten des Rehabilitatives Trainings
- Fünf-Stufen-Modell der Steuerung des rehabilitativen Trainings
- Planung und Steuerung des rehabilitativen Trainings
- Neuromuskuläres Training
- Propriozeptives Training
- Plyometrisches Training
- Sportverletzungen, Sportschäden und Sportunfälle
- immobilisation und Immobilisationsfolgen
- Verletzungsmanagement und Verletzungsprävention

- Muskuläre Dysbalancen
- Sportrehabilitation bei Beschwerden und Erkrankung der Wirbelsäule
- Sportrehabilitation bei Beschwerden und Erkrankung des Schultergelenkes.
- Sportrehabilitation bei Beschwerden und Erkrankung des Hüftgelenkes
- Sportrehabilitation bei Beschwerden und Erkrankung des Kniegelenkes
- Sportrehabilitation bei Beschwerden und Erkrankung des Sprunggelenkes
- Abgrenzung medizinischer Gesundheitstherapie im Sinne des Heilpraktiker-Gesetzes von der Tätigkeit als Gesundheitstrainer im Bereich Prävention.
- Erklärung der Begriffe, Heilkunde, Prävention, Gesundheitsvorsorge, Gesundheitsförderung und Wellness im Sinne der Gesetzlichen Bestimmung.