

## LEHRGANG ZUR AUSBILDUNG VON TRAINERINNEN UND TRAINERN FÜR FITNESSSTUDIOS

### I. ALLGEMEINES BILDUNGSZIEL

Der Lehrgang zur Ausbildung von Trainerinnen und Trainer für Fitnessstudios hat in einem einsemestrigen Bildungsgang unter Bedachtnahme auf §1 des Bundesgesetzes über Schulen zur Ausbildung von Bewegungserziehern und Sportlehrern (Bundessportakademiengesetz) zur Aufgabe, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingehend mit den erzieherischen und fachlichen Aufgaben einer Trainerin bzw. eines Trainers für Fitness vertraut zu machen.

Fitnesstrainerinnen und Fitnesstrainer im Sinne dieser Verordnung ist eine nach den folgenden Bestimmungen ausgebildete und qualifizierte fachkundige Person, die befähigt ist, den Übungsbetrieb und Unterricht im Fitnessstudio mit gesundheitsorientierter, Breitensport- oder auch leistungsorientierter Zielsetzung vorzubereiten und zu leiten. Die fachlichen und sozialen Kompetenzen ermöglichen es der Fitnesstrainerin bzw. dem Fitnesstrainer, sowohl in der persönlichen Betreuung als auch im Klein- und Grossgruppentraining die Leitungsfunktion höchst qualifiziert und differenziert wahrzunehmen.

### II. STUNDENTAFEL

(Es wird das Gesamtausmaß der Unterrichtseinheiten je Unterrichtsgegenstand, auch im Falle der Einbeziehung von Formen des Fernunterrichtes, angegeben.)

		Unterrichts- einheiten
<b>A.</b>	<b>Pflichtgegenstände</b>	
<b>I.</b>	<b>Theorie</b>	
1.	Religion (Ethik)	5
2.	Deutsch (Kommunikation)	10
3.	Englisch	10
4.	Organisation des Sports	5
5.	Geschichte des Sports	5
6.	Betriebskunde und Recht	10
7.	Funktionelle Anatomie	60
8.	Sportphysiologie	40
9.	Ernährung	20
10.	Sportpädagogik und Sportmethodik	10
11.	Sportpsychologie	15
12.	Angewandte Bewegungslehre und Biomechanik	20
13.	Angewandte Trainingslehre	60
14.	Medieneinsatz	5
15.	Geräte- und Materialkunde	15
16.	Seminar für Fachfragen	30
17.	Spezielle Trainingslehre	20
18.	Spezielle Bewegungslehre und Biomechanik	20
	<b>Zwischensumme</b>	<b>360</b>
<b>II.</b>	<b>Praxis</b>	
19.	Praktisch-methodische Übungen	70
20.	Spezielle praktisch-methodische Übungen	55
21.	Massage	15
	<b>Zwischensumme</b>	<b>140</b>
	<b>SUMME</b>	<b>500</b>
<b>B.</b>	<b>Freigegegenstände</b>	
22.	Aktuelle Fachgebiete	50

C.	<b>Pflichtpraktikum</b>
	Während des 1-semesterigen Bildungsganges und bis zum Beginn der kommissionellen Abschlussprüfung ist eine mindestens halbjährige Tätigkeit oder mindestens 100 Unterrichtseinheiten in einem Fitnessstudio bzw. einer ähnlichen öffentlichen Einrichtung (Verein, Gesundheitszentrum, Therapiestation etc....) vorzuweisen. Über mindestens 30 Trainingsstunden muss eine schriftliche Dokumentation vorgelegt werden.

### III. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN UND DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE

In den einzelnen Unterrichtsstunden ist die pädagogische und erzieherische Zielsetzung zu berücksichtigen. In allen Gegenständen, besonders in den theoretischen, ist auf die spätere Trainerinnen- und Trainertätigkeit Bedacht zu nehmen.

Der sinnvolle Einsatz von Formen des e-learning oder mobile learnings ist zu prüfen. Sollte ein Lehrgang unter Einbeziehung solcher Lehr- und Lernformen durchgeführt werden, so ist zu Beginn des Bildungsganges eine entsprechende und ausreichende Einführung zu geben. Die Unterlagen sind so zu gestalten, dass Inhalt und Umfang auf einen normal laufenden Ausbildungslehrgang Bedacht nehmen. Das festgelegte Lehrziel muss auch bei Einbeziehen dieser Lehr- und Lernformen erreicht werden.

Der Lehrstoff ist unter Heranziehung von Anschauungsmaterial wie Filme, Demonstrationen usw. zum besseren Verständnis und zur leichteren Anwendung in der Praxis darzubieten.

Fächerübergreifender Unterricht ist anzustreben, und auf die Querverbindungen zwischen den einzelnen Gegenständen ist hinzuweisen. In der Praxis des Lehrgangs sind methodische Hinweise zu geben. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind zur Selbständigkeit anzuregen.

Im Bereich der Bildungs- und Lehraufgaben werden die entsprechenden Lernergebnisse des Gegenstandes beschrieben. Lernergebnisse sind durch eine Inhaltsdimension und durch eine Handlungsdimension gekennzeichnet. Die Handlungsdimension, d.h. die Ebene auf welcher Lernstufe die Teilnehmerin/der Teilnehmer den Inhalt eines Lernergebnisses erwerben soll, sind durch die Buchstaben (A), (B) und (C) gekennzeichnet. Dabei kennzeichnet

(A) die Lernstufe „Wiedergeben“: Informationen wiedergeben können,

(B) die Lernstufe „Anwenden“: Fakten interpretieren, vergleichen und gegeneinander abwägen können, Muster erkennen können, Probleme unter Anwendung von Skills und Wissen lösen können; angeeignetes Wissen in die Anleitung von Sportgruppen umsetzen können

(C) die Lernstufe „Analysieren/Evaluieren“: Urteile auf Basis von Kriterien und Standards fällen können; bekannte Elemente zu einem neuen Muster oder einer neuen Struktur zusammenfügen können; Ursachen für nicht zielführendes Verhalten erkennen können; aus Erfahrungen neue Optionen generieren können.

Ein wesentliches didaktisches Element in der Vermittlung der benötigten fachlichen Expertise für den Trainingsprozess stellt dabei die Strukturanalyse von verschiedensten Sportarten dar (sportartenübergreifender Lernansatz), sowie die vertiefte Übertragung der diesbezüglichen Erkenntnisse von Strukturanalysen auf die eigene Primärsportart.

### IV. LEHRPLÄNE FÜR DEN RELIGIONSUNTERRICHT

(Bekanntmachung gemäß § 2 Abs. 2 des Religionsunterrichtsgesetzes)

#### a) Katholischer Religionsunterricht

Der Lehrplan für den Religionsunterricht ist am Lehrgang zur Ausbildung von Sportlehrern (Anlage A.1) auszurichten und sinngemäß anzuwenden, wobei der Religionslehrer nach pädagogischen und methodischen Gesichtspunkten auszuwählen hat.

#### b) Evangelischer Religionsunterricht

##### Bildungs- und Lehraufgabe:

Siehe Sportlehrerausbildung (Anlage A.1).

**Lehrstoff:**

Siehe Anlage A. 1 Abschnitt IV.

Der Lehrstoff ist entsprechend der Ausbildungsdauer zu kürzen und zu raffen.

## **V. BILDUNGS- UND LEHRAUFGABEN DER EINZELNEN UNTERRICHTS- GEGENSTÄNDE, AUFTEILUNG DES LEHRSTOFFES**

### **1. Religion (Ethik)**

Siehe Abschnitt IV.

Ergänzend werden als Bildungs- und Lehraufgabe formuliert:

**Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Sport unter ethischen Gesichtspunkten diskutieren. (B)

**Lehrstoff:**

Ehrencodex; Gewalt im Sport; Kinderhochleistungssport; sexueller Missbrauch; Initialisierung als „Sportler“; Suchtverhalten im Sport; das Fitnessstudio und das Doping Problem, Dopingprävention, Erwerb des NADA – Zertifikates.

Fair-play, Umgang mit Sieg/Niederlage in Entwicklungsphasen;

### **2. Deutsch (Kommunikation)**

**Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Gespräche unter Anwendung der fitnessstudiospezifischen Fachterminologie führen (A);
- grundlegende Kommunikationsmodelle in Gesprächssituationen anwenden (B);
- Fachartikel qualitativ recherchieren und referieren. (B)

**Lehrstoff**

Sicherheit in der Rechtschreibung und Ausdrucksweise; Einführung in die allgemeine und fitnessstudiospezifische Sportterminologie; Lektüre von Fachartikel; Gewandtheit im mündlichen und schriftlichen Ausdruck im Hinblick auf die beruflichen Erfordernisse; Verständnis von sportwissenschaftlichen Fachartikeln und deren Wiedergabe in eigenen Worten; Durchführung von Referaten und Leitung von Diskussionen über allgemeine und studiospezifische Fachgebiete; Berichterstattung über Ergebnisse von sportwissenschaftlichen Veranstaltungen, Tagungen, Kongressen, ähnliche Weiterbildungsmöglichkeiten;

### **3. Englisch**

**Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- sportartspezifische Fachausdrücke in englischer Sprache aussprechen (A);
- einfache Sporttexte unter Beachtung grammatikalischer Grundregeln übersetzen (A);
- einfache sportartspezifische Fragestellungen in englischer Sprache besprechen (A).

**Lehrstoff**

Schulung der Aussprache von sportsspezifischen und studiospezifischen Fachausdrücken; Festigung einfacher grammatikalischer Regeln; Übersetzen von einfachen Sporttexten; Alltagsenglische Sprechübungen mit Bezug auf den allgemeinen und studiospezifischen Sport; Erweiterung des sport- und studiospezifischen Wortschatzes; Durchführung einfacher Konversationen und Diskussionen zu studiospezifischen Fragestellungen.

### **4. Organisation des Sports**

**Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Fitness als gesellschaftliches, gesundheits-, sozialpolitisches, sowie wirtschaftspolitisches Phänomen beschreiben (B);
- einen Überblick über die nationalen und internationalen Strukturelemente des Fitnesssports geben (A).

#### **Lehrstoff**

Stellung des Sports in Österreich; Kompetenzfragen im österreichischen Sport; Vereinswesen und Aufbau der österreichischen Sportorganisationen; Sportgesetze auf Bundes- und Landesebene; Einrichtungen des Sports auf Bundes-, Landes-, Bezirks- und Gemeindeebene; Ausbildungseinrichtungen des österreichischen Sports; Eingliederung der Fitnessstudios in die österreichische Gewerbeordnung; Fitnesssport und gesundheitlicher Nutzen auch aus ökonomischer Perspektive.

### **5. Geschichte des Sports**

#### **Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- geschichtliche Phänomene und Entwicklungen des Fitnesssports kritisch beschreiben (B).

#### **Lehrstoff**

Grundzüge der Fitnessbewegung von den Ursprüngen bis in die Gegenwart; Markante Fitnessbewegungen und deren Bewertung; „Fitnessapostel“ und deren Botschaften (Jane Fonda, Schwarzenegger, Strunz;).

### **6. Betriebskunde und Recht**

#### **Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- die wirtschaftliche und rechtliche Organisation, Führung und Verwaltung eines Fitnessstudios oder anderer Betriebsstätten des Sports erklären (A).

#### **Lehrstoff**

Wirtschaftliche Führung des Studios (bzw. anderer Betriebsstätten des Sports); Geräte- und Sportstättenverwaltung; Grundsätze des Vertragswesens: Dienstnehmer, freie Dienstnehmer; Neue Selbständige; Gewerbetreibende,...; Versicherungsfragen; Sportmanagement und Sportmarketing; Rechtliche Grundlagen soweit sie die Führung eines Studios und anderer Betriebsstätten des Sports betreffen: Grundlagen des Steuerrechts, Gewerberechts, Sozialversicherungsrechts, Vereinsrechts.

### **7. Funktionelle Anatomie**

#### **Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- die Funktionen und Zusammenhänge des menschlichen Bewegungsapparates beschreiben (A);
- die funktionellen Spezifika des aktiven und passiven Bewegungsapparates darstellen und davon abgeleitete Zusammenhänge beschreiben (B);
- die grundlegenden Funktionen der Wirbelsäule und deren Hilfseinrichtungen erklären (A);
- die von der Mechanik einzelner Gelenke (Gelenksmechanik) abgeleiteten Bewegungsmöglichkeiten beschreiben und Trainingsübungen in offenen und geschlossenen Systemen (Ketten) ableiten;
- Trainingsübungen mit (Quasi-)isolierungen auf der Basis der Grundlagen der funktionellen Anatomie durchführen (B);
- Trainingsübungen aufgrund des Konzeptes der Muskelschlingen auswählen (B).

#### **Lehrstoff**

Einteilung des menschlichen Körpers in Ebenen und Achsen; Menschliches Skelett; Topographie der Muskulatur; Arten von Knochen und Gelenken; Hilfseinrichtungen der Gelenke; Muskulatur (Ansätze, Ursprünge, Funktionen einzelner Muskeln); Tendomuskuläres System; Neuromuskuläres System.

## 8. Sportphysiologie

### Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- die physiologischen Funktionssysteme des menschlichen Körpers wiedergeben (A);
- die Trainingsbelastungen aus der Sicht von Organfunktionen beschreiben (A);
- die Grenzen der biologischen Belastbarkeit erläutern (A);
- leistungsdiagnostische Untersuchungen und Daten interpretieren (A);
- Daten die die Körperzusammensetzung widerspiegeln, kritisch reflektieren (B);
- die Bedeutung physiologischer Parameter der Lungen- und Herzfunktion einschätzen (A).

### Lehrstoff

Aufbau und Funktion der Zelle; Aufbau verschiedener Gewebstypen (Muskulatur, Bindegewebe, Nervengewebe...); Aufbau des Nervensystems; Aufbau des Hormonsystems; Aufbau des Herzkreislaufsystems; Aufbau des Verdauungssystems; Aufbau des Immunsystems; Blut; Muskelstoffwechsel (Energiestoffwechsel); 3-Phasen Modell der Energiebereitstellung; Geschlechtsspezifische Differenzierung bei sportlichen Belastungen.

Leistungsdiagnostik (medizinische Parameter sportmedizinische Diagnostik); Ergometrie; Spiroergometrie; Laktatdiagnostik; Labortests; Feldtests; Submaximale und maximale Belastungstests; Antidoping; Vibrationsgeräte; Kältekammer.

## 9. Ernährung

### Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- die medizinischen und leistungsphysiologischen Grundlagen der Ernährung auch im Zusammenhang mit einer Wettkampfvorbereitung erklären (A);
- die Wirkungen und Gefahren unterschiedlicher Diäten und spezieller Ernährungsformen unter ernährungspsychologischen Aspekten diskutieren (B);
- die Grundlagen der Ernährungsberatung sowie entsprechende Rechtsgrundlagen erläutern (B).

### Lehrstoff:

Energie-, Nährstoff-, Flüssigkeits-, Elektrolyt-, Vitamin- sowie Spurenelementebilanz und deren Bedeutung für Gewichtsab- und -zunahme; Ernährung und Wettkampfvorbereitung; sport- und fitnessorientierte Ernährungsempfehlungen;

Verdauungssystem; Energiegewinnung in der Zelle; Energieumsatz; Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß; Struktur, Aufbau und Funktion der Nährstoffe;

Grundlagen der Nahrungsmittelkennzeichnung; Lebensmittelkunde, Warenkunde; E-Kennzeichnung; Lebensmitteltabellen; Nahrungsergänzungsmittel; Nährwertangaben; Sportgetränke; Bioprodukte;

Fallbeispiele zu speziellen Fragestellungen der sport- und fitnessorientierten Ernährung.

Erstellung von Ernährungsplänen.

## 10. Sportpädagogik und Sportmethodik

### Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- sportpädagogische Ziele in der Planung von Trainingseinheiten berücksichtigen (B);
- zielorientiert (kurz-, mittel- und langfristig) ein gesundheitsbewusstes Training sowie ein leistungsorientiertes Training methodisch planen und gestalten (C);
- persönliche Leitungskompetenzen mit dem Ziel des selbstorganisierten Unterrichts im Fitnessstudio an Zielgruppen anpassen (C).

### Lehrstoff

Sportpädagogische Umsetzung von körperlichen und psychosozialen Prozessen des Trainings; Zusammenwirken von Bewegung-Ernährung-Gesundheit; Lebensstilveränderung; Eigenverantwortung,

Mündigkeit, Wertevermittlung und ethisches Handeln im Sport; Führungsstile und Leitungskompetenzen (Methoden-, Selbst-, und Sozialkompetenz); Bildungsinhalte; Lehr- und Lernprozesse.

Grundsätze der methodischen Gestaltung des Fitnessstrainings; exemplarische Darstellungen zur Planung von Trainingseinheiten; Detailplanung; organisatorische Maßnahmen zur Intensivierung der Trainingseinheit; methodische Hilfsmittel; Methodenvielfalt und Bewegungskorrektur; Lehrmethoden (differentielles Lehren, ...) im Sportunterricht; Lehr- und Lernstufen des Bewegungslernens.

## 11. Sportpsychologie

### Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- grundlegendes Wissen über Motivation und Emotion in der Trainingsarbeit anwenden (B);
- die Steuerung der Aktivierung von Fitnesssportlerinnen und Fitnesssportler durch Coaching sowie andere Führungsmethoden und -instrumente beeinflussen (C);

### Lehrstoff

Einsatz psychologischer Methoden im Fitness- und Gesundheitssport; Wahrnehmung unterschiedlicher Rollen, die die Trainerin/der Trainer innerhalb des Fitnessstudios einzunehmen hat (TrainerIn, BeraterIn, motivierende/r BegleiterIn, VerkäuferIn, Coach); Interaktionskompetenz und Empathiefähigkeit; Kommunikations- und Motivationsstrategien; Psychoregulation (Stressmanagement, Entspannungsmethoden); spezifische Fragestellungen wie Burnoutsymptomatik;

## 12. Angewandte Bewegungslehre und Biomechanik

### Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- biomechanische und physikalische Grundlagen von Bewegungen erklären und das daraus resultierenden Optimierungspotential von Bewegungen analysieren (B);
- Optimierungsressourcen bei fitnessrelevanten bzw. gesundheitsfördernden Bewegungen beobachten, analysieren, strukturieren und erkennen und unter Einbeziehung von Erfahrungswissen und diagnostischen Daten strukturieren und analysieren (C);
- den Zusammenhang einer entwicklungsgemäßen und ausgewogenen motorischen Grundausbildung für das langfristige Sichern einer Bewegungskompetenz und davon abhängiger Verletzungsprophylaxe herstellen (B);
- unterschiedlichen Vermittlungs- und Lehrstrategien beim Koordinations- und Techniktraining sowie beim Umlernen von Bewegungen diskutieren (B);
- biomechanische Gesetzmäßigkeiten bei der Beurteilung von Fitnessübungen anwenden (B).

### Lehrstoff

Aufgabengebiete der Bewegungslehre; Bewegungsvoraussetzungen; Bewegungsbeobachtung und Bewegungsanalyse; Bewegungsabsicht und Bewegungsführung; Motorisches Lernen; Methodische und motivationale Strategien bzw. Trainingsplanung und –steuerung beim Bewegungslernen und Umlernen; Sportmotorische Testsysteme; Biomechanische Grundlagen und Testverfahren.

Translatorische biokinematische Merkmale (Weg; Geschwindigkeit; Beschleunigung); Newtonsche Gesetze (Trägheitsgesetz; Grundgesetz der Mechanik; Reaktionsgesetz); Bodenreaktionskraft (Sprungkraftdiagnostik; Belastungsanalyse); Kräfte in der sportlichen Bewegung (Gewichtskraft, Reibungskraft, Luftwiderstand, Trägheitskraft, Zentrifugalkraft, Auftrieb); Mechanik und Biologie von biologischen Materialien (Knochen, Knorpel, Muskeln, Sehnen, Bänder)

Biomechanische Methoden (Anthropometrie, Dynamik, Kinematik, Elektromyographie, Modellierung); Rotatorische biokinematische Merkmale (Winkel, Winkelgeschwindigkeit, Winkelbeschleunigung); Drehmoment (Hebelgesetz; optimaler Arbeitswinkel; Wirbelsäulenbelastung; Hebelgesetz; Konstruktion von Krafttrainingsgeräten); Impulserhaltungssatz (Bewegungsübertragung; Drehimpulserhaltung; Rotationsbewegungen); Energie (potentielle; kinetische; Energieerhaltungssatz); Leistung (Muskelleistungsschwellentraining)

### 13. Angewandte Trainingslehre

#### Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- die grundlegenden Prinzipien einer zielorientierten Belastungsgestaltung mit Hilfe der Belastungskomponenten erklären (A);
- Grundlagen der Trainingslehre zur Entwicklung der Fähigkeit einer individuellen Belastungsgestaltung im Training anwenden (B);
- eine Iststandsanalyse durch die Anwendung sportmotorischer Tests vornehmen und daraus Schlüsse für passende Trainingsmaßnahmen ableiten (B).

#### Lehrstoff:

Grundsätze und Prinzipien der Trainingsgestaltung; Grundsätze des fitness- und gesundheitsorientierten Trainings; Belastungskomponenten unter dem Aspekt mess- und fühlbarer Parameter (RPE); Belastungsmethoden; Sportmotorische Testverfahren

Differenzierte Darstellung der einzelnen motorischen Hauptbeanspruchungsformen und ihres Stellenwertes im Rahmen eines fitness- und gesundheitsorientierten Trainings

Trainingsplanung (Micro-, Meso-, Macrozyklus); Erstellung von fitness- und gesundheitsorientierten Trainingsprogrammen für die motorischen Hauptbeanspruchungsformen; Konditionelle Grobplanung in einzelnen Sportarten nach Sportartanalyse.

### 14. Medieneinsatz

#### Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- audiovisuelle Hilfsmittel beim Training im Fitnessstudio (Musik und Rhythmus als Motivationsfaktoren) konstruktiv einbinden (A);

#### Lehrstoff

Einsatz von Videosystemen beim Bewegungslernen und dessen Kontrolle; Fachliteratur; Sportwissenschaftliche Studien; Internetnutzung.

### 15. Geräte- und Materialkunde

#### Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- die Funktion der Geräte eines Fitnessstudio mit ihren Vor- und Nachteilen erklären (A);
- Testgeräte für Grundlagenmessungen anwenden (B);
- Testgeräte für einzelne motorische Hauptbeanspruchungsformen anwenden (B).

#### Lehrstoff

Unterschiedliche Gerätetypen im Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsbereich; unterschiedliche verwendete Widerstände (hydraulisch, aerodynamisch, mechanisch, elastisch...); Kleingeräte im Fitnessstudio; Unterschied zwischen geführten und freien Bewegungen; Wissen und Einsatzmöglichkeiten des Ergometertrainings (Test, Training), Kennenlernen von koordinationsorientierten Trainingsgeräten.

Kennenlernen des Einsatzes von GPS als Diagnosegerät; Erlernen der Handhabung einfacher Testgeräte zur Diagnose von Blutdruck, Herzfrequenz, Körperzusammensetzung.

Diagnosegeräte für sportmedizinische Fragestellungen; Spiroergometrieanlagen; Blutdruckmessgeräte; Herzfrequenzmesssysteme; Elektrokardiogramm; Laktatanalysegeräte; Geräte zur Messung der Körperzusammensetzung (Body Composition Analysis); Fettmessgeräte, Geräte zur Messung von Harnstoff und Kreatinkinase.

### 16. Seminar für Fachfragen

1. Semester (10 Unterrichtseinheiten)

#### Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- interdisziplinäre Fragen zur Vertiefung und Ergänzung des sportartspezifischen und sportartrelevanten Wissens diskutieren (B);
- markante Trends im Fitnesssport beschreiben (B);
- die Mehrdimensionalität und Querschnittsmaterie von Fitness erläutern (B).

**Lehrstoff:**

Einführung in die Statistik; Dehnen/Stretching im Wandel der Zeit; Überlappende Therapieansätze; Betriebliche Gesundheitsförderung.

Markante Trends im Fitnesssport (Geräte, Veranstaltungen, Events...); Medien und Fitnesssport.

Soziokulturelle Dimensionen des Fitnesssports; Volksgesundheit und Bewegung.

## 17. Spezielle Trainingslehre

**Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Defizite des Bewegungsapparates diagnostizieren (B);
- Stuserhebungen im Fitnessbereich durchführen (B);
- spezielle Kenntnisse der Trainingslehre in Trainingsmethoden des Fitnessbereichs anwenden (B).

**Lehrstoff:**

Erfassung von Defiziten am Bewegungsapparat; Beurteilung und Vergleich mit Normwerttabellen; Körperbaumerkmale; physiologische Kenngrößen; Anomalien und Dysbalancen; Wissen um methodische Maßnahmen zur Beseitigung von Fehlhaltungen, Fehlstellungen und funktionellen Dysbalancen; Wissen um Durchführung von Eignungschecks (Anamnesegespräch, Gesundheitscheck, Fitnesscheck).

Strategien des Bodybuildings; Splittraining; 1-Satz-Training; Super Slow Sake; Super Sätze; Cheatings; Super Circuit; Studiotaugliche Cardiotests; Eingangsscheck (Security Check); Haward Step Test; PWC 170/150/130; Cooper Test; Astrand Test; Balke-Cooper Test; Conconi-Test; 2km-Walking-Test, 1 Meile-Geh-Test; High Volume Training; High Intensity Training; Polarized Training; Schwellentraining.

## 18. Spezielle Bewegungslehre und Biomechanik

**Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- korrekte Bewegungsausführungen bei den einzelnen Krafttrainingsübungen überprüfen (B);
- freie Bewegungen im Fitnesstraining beurteilen (B);
- Belastungs- und Widerstandskurven bei verschiedenen Gerätekonfigurationen und Ausgangsstellungen interpretieren (B);
- Alternativübungen mit ähnlicher Wirkung im Fitnessbereich anwenden (B).

**Lehrstoff**

ROM-Bewegungen; Partialbewegungen; Eingelenkige, zweigelenkige und mehrgelenkige Übungen.

Widerstandskurven; Kraftkurven; Exzenter; isokinetische Krafttrainingsmaschinen; Zwangslagen; aktive und passive Insuffizienz; Rotation; Translation; parasitäre Drehmomente; wandernde Drehpunkte und Schwerkkräfte.

## 19. Praktisch-methodische Übungen

**Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Methoden des Konditionstrainings und des Koordinationstrainings zielgruppenorientiert und technisch richtig anwenden (B);
- den Trainingsbetrieb durch passende Organisations- und Betriebsformen effizient gestalten (B);
- Belastungskomponenten im gesundheits- und fitnessorientierten Training berücksichtigen (B);
- sportmotorische Tests anwenden, durchführen und interpretieren (C).

**Lehrstoff:**

Übungskatalog (Einzel-, Partner- und Gruppentraining) zu den motorischen Hauptbeanspruchungsformen unter Einsatz von Kleingeräten und Großgeräten in Turnsälen, Gymnastikräumen und anderen Betriebsstätten des Sports.

Einsatz von in der Natur vorgegebenen Utensilien und Geländeformen (Baumstämme, Steine, Hügel...) als Ergänzung und Alternative zum Indoortraining; Nordic Walking, Schneeschuhwandern; Orientierungslauf.

Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung des psychosozialen Charakters; Sportmotorische Tests sämtlicher motorischer Hauptbeanspruchungsformen.

## **20. Spezielle praktisch-methodische Übungen**

**Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- gesundheits- und fitnessorientierte Testverfahren im Kraft-, Ausdauer-, Schnelligkeits-, Koordinations- und Beweglichkeitsbereich anwenden (B);
- muskuläre Dysbalancen und Fehlhaltungen diagnostizieren (B).
- neue Fitnessgeräte kritisch beurteilen (B);
- ein vielseitiges Übungsangebot und Belastungsformen im gesundheits- und fitnessorientierten Training anwenden. (B)

**Lehrstoff:**

Krafttraining an Maschinen; Krafttraining an freien Gewichten; Erwerb des Kraftpasses.

Funktionsgymnastik mit Physioball, Theraband, Gewichtsmanschetten, Black rolls etc.; Aerobic; Pilates; Übungsgut zur Behebung oder Minderung von muskulären Dysbalancen und Fehlhaltungen; musik- (rhythmus)gestützten Fitnessstraining; Cross-FIT Training; Ginastica Natural; Slingtraining.

Einführung in Entspannungstechniken (Yoga, Thai Chi); Fitnessorientierte Outdooractivities in Fitnessparcours und Motorikparks.

## **21. Massage**

**Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- die Wirkungsweisen der Massage erklären (A);
- die theoretischen Kenntnisse und praktischen Fähigkeiten in der Massage im Hinblick auf den Gesundheits- und Fitnesssport anwenden (B).

**Lehrstoff**

Theoretische Einführung in die Grundbegriffe der klassischen Massage und der Sportmassage; Erläuterung der Wirkungsmechanismen, Verbote, Indikationen und Mittel der Massage.

Erlernen der klassischen Massage durch Aneinanderreihen der einzelnen Massagegriffe; Erläuterung der Kurzmassage, Teilmassage, Selbstmassage; Erläuterung sonstiger regenerativer Maßnahmen.