



INHALTE DER DIPL. VITALTRAINERIN AUSBILDUNG

Grundlagen der Physik

Newtonsche Axiome, Trägheit, Kraft, Kraftfluss, Beschleunigung, Hebelgesetz, Drehmoment, Energie, Impuls

Anatomie

Körperachsen, Muskelaufbau, Knochenaufbau, wichtigste Muskeln des Bewegungsapparates, Körperbautypen, Gelenksarten, Sehnen, Bänder, Knorpel, Bandscheiben

Vertiefung Anatomie

Aufbau der Zelle, Collagen, Bindegewebe, Faszien, das Nervensystem, RNA, DNA, Blutkreislauf und Kapillare, Lymphatisches System, Aufbau und Funktion des Herz

Physiologie

Muskelphysiologie, Knochenphysiologie, Sportphysiologie, Energiestoffwechsel, Bewegungslehre Aspekte der Bewegungsanalyse, Phasenstruktur, Qualitätsmerkmale von Bewegungen, Biomechanik, Ebenen sportlichen Handelns, motorisches lernen

Trainingslehre

Stresstheorie, Belastungskomponenten, Trainingsmethoden, Ausdauer, Kraft, Bewegung, Dehnung, Koordination, Trainingsprinzipien, Schulungsmethoden Funktionelle Anatomie Fehlhaltungen, Dysbalancen, Bewegungswinkel der Gelenke, Bewegungsabläufe, Zwangslagen Übungslehre-Gerätelehre Ganzkörperübungen, Teilkörperübungen, Langhantelübungen, Kurzhantelübungen, Beurteilen und anwenden von Maschinentraining

Eigenkörperübungen

Training und Leistungssteigerungsmöglichkeiten ohne Hilfsmittel, Sportkonzepterstellung ohne Hilfsmittel, Outdoortraining

Zyklusbasiertes Training

Phasen des Menstruationszyklus, Leistungsfähigkeit, Regeneration und Wohlbefinden, Menstruationsphase im Training und Regeneration, Follikelphase: Kraft- und Ausdauertraining, Ovulationsphase: maximale Leistungsfähigkeit mit erhöhter Verletzungsgefahr, Lutealphase: moderate Belastung und Fokus auf Ausdauer mit Entlastung vor der Menstruation, zyklusgerechte Periodisierung

Fasziales Training

Dynamische und Statische Prinzipien, Fasziales Rollen, Dehnung, Prävention im Krafttraining, Training in Muskelschlingen Belastungsdynamik bei Eigenkörperübungen, Dehnen in Muskelschlingen, Fasziale Zusammenhänge

Fitness- und Sportkonzepterstellung

Krafttrainingsprinzipien anwenden, Ausdauertrainingsprinzipien Anwenden, Konstitutionstypabhängige Trainingsplanerstellung, HIIT-Training

Rückentraining

Anwendungsmöglichkeiten bei Skoliose, Hohlrücken, Rundrücken, Bandscheibenvorfall Propriozeption Anwendung, Übungsaufbau, Koordination, Tiefenwahrnehmung, Sensomotorische Kopplungen, Training mit älteren Personen, Muskelfunktionstests Muskelfunktionstests auf Abschwächung und Verkürzung und Retests, Voraussetzungen von Testverfahren und Befundung

Mentaltraining

Positiv denken, aber richtig, DISG-Modell, Homöostase = Zentrierung = Yin & Yang = Erdung (# Aktions-Regenerationsbalance), Das Step-by-Step-Prinzip, Self-Empowerment & Self-Actualization, Widerstand erkennen, verstehen & auflösen, Blockade oder Jungbrunnen: Die Arbeit mit dem inneren Kind, Die Opferrolle verstehen & transformieren, Prinzip der Insularität, Selbstoffenbarungssangst überwinden

Grundlagen der Ernährung

Energiestoffwechsel, Nahrungsinhaltsstoffe (Kohlenhydrate, Proteine, Fett, Vitamine, Mineralstoffe), Verdauung (von Kohlenhydrate, Proteine, Fett), Säure Base Haushalt, Ernährungsabhängige Krankheiten

Sporternährung

Kohlenhydrate im Sport, Proteine im Sport, Nahrungsergänzungsmittel, Aktuelle Diäten und Gewichtsmanagement, Dehydrierung und Rehydrierung, Trainingsernährung, Carboloadung Supplementierung im Sport, richtige Nutzung in der Vorbereitungsphase und Wettkampfphase von Sportarten am Beispiel, Ausdauersportarten, Kraftsportarten, Kampfsportarten, jeweils Ernährungskonzepte erstellen

Prävention von Ernährungskrankheiten

Adipositas, Diabetes mellitus mit unterschiedlichen Arten, Arteriosklerose, Fettstoffwechselstörungen (z.B.: Hypercholesterinämie), Hypertonie, Metabolisches Syndrom, Hyperurikämie, Prävention aller genannten Erkrankungen