



INHALTE DER DIPL. GANZHEITLICHEN FRAUENGESUNDHEITSTRAINERIN 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, Training in der Menopause, 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

Zyklusbasiertes Training

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

Eigenkörperübungen

Training und Leistungssteigerungsmöglichkeiten ohne Hilfsmittel, Sportkonzepterstellung ohne Hilfsmittel, Outdoortraining

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, Somatosensorische 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

Stressresistenz

Stress vs. Resilienz ☒ Self-Awareness, Warum funktionieren Affirmationen häufig nicht?, negative Glaubenssätze, Innere Stille und Achtsamkeit: z.B. Atmung, Phantasiereise, Meditation, Achtsamkeit, der Vagusnerv: Vom Feind zum Freund, Psycho- & Sozialhygiene, Exkurs: Burnout-Prophylaxe, Was fehlt zur Ganzheit, „Mein Lebensdrehbuch“ (Part II), Brief an künftiges Selbst, Selbststudium: Big 5 der Persönlichkeit

Umsetzung von Mentaltrainings

Anamnese, Konzeptionierung, Zielfindung, Probleme, Entscheidungsdreieck, Zielklärung, SCORE-Modell, Logische Schritte, Ziel-Motivation, Zielvisualisierung, SMART-Modell, Pareto-Prinzip, Kunst des Wünschens, Selbstwirksamkeitsüberzeugung lernen, Resilienz, Komfortzone, Lösungstechniken (Kurzentspannungstechniken) mit Body-Scan/Muskeltests/ Kinesiologische Übungen/Wunderfrage/Klopfakupressur/ Herzatmung/Vagale Atmung/Statemanagement



INHALTE DER DIPL. GANZHEITLICHEN FRAUENGESUNDHEITSTRAINERIN AUSBILDUNG

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

Grundlagen des Ernährungstrainings

Ernährungsunterstützung für den Alltag, Erweiterte
Grundlagen der Ernährung, Ernährungstrainingskonzepte
erstellen und vermitteln Grundlage Kochen Richtiges
Zubereiten von Speisen, Richtiges Einkaufen, Abnehmen,
Diätmythen aufdecken und verstehen am Beispiel,
Metabolic, Atkins, Paleo, Suppendiäten etc.

Biologische und Regionale Bedeutung von Nahrungsmittel

Was ist Bio, Bezug von Nahrungsmittel aus der Region,
Kennzeichen biologischen Anbaus oder Produkten,
Nahrungsmittel Besorgung Regional bzw. im Supermarkt
praktisch Beratungsgespräche führen Tipps und Tricks
angepasst dem Klienten vermitteln, Anamnesen erstellen
und interpretieren, Ablauf eines Beratungsgesprächs
Verkauf, Hilfsmittel wie wiegen, Messen, bzw. BIA
Messungen durchführen Ernährungsformen Low Carb,
Ketogene Diät und Paleo, Vegetarismus,
Vollwerternährung, Planetary Health Diet, die 10 Regeln der
DGE, Fasten

Zyklusorientierte & Hormongerechte Ernährung

Menstruationsphase, Follikelphase, Ovulationsphase,
Lutealphase, Hormongerechte Ernährung in der
Menopause

Psychologie des Essverhaltens

Emotionale Einflüsse: Zusammenhang zwischen
Stimmung und Ernährung, Verhaltensmuster, Mindful
Eating: Strategien für bewusstes Essen, Hunger- und
Sättigungsgefühl

Stoffwechsellhre der Frau

Besonderheiten: Einfluss von Hormonen wie Östrogen
und Progesteron auf den Energie- und Fettstoffwechsel,
Zyklusphasen: Unterschiedliche Stoffwechselaktivität in
der Follikel- und Lutealphase, Alter: Veränderungen im
Stoffwechsel durch Menopause

Hormonlehre

Östrogen, Progesteron, Testosteron, Cortisol, Insulin und
deren Funktion, Dysbalancen speziell in der Menopause

Darmgesundheit

Mikrobiom, Probiotika und Präbiotika, Darm-Hirn-Achse,
Störungen

Lebensmittellehre & Gewürzlehre

Superfoods: Vorteile und Mythen zu speziellen
Lebensmitteln (z. B. Chiasamen, Kurkuma), Gewürze:
Wirkung von Gewürzen auf die Gesundheit

Funktionelles Frauen Training

Einführung ins Functional Training für Frauen, 3D Training,
Functional Training Grundübungen mit
Eigenkörperübungen
Grundübungen mit Langhantel, Grundlage Gewichtheben
Grundlage Kettlebelltraining, Zirkeltraining mit Kettlebell
Grundlage Schlingentraining, Grundübungen am TRX
Grundlage Grundübungen mit Kleingerätetraining
(Gymnastik Ball, Instabile Unterlagen, Step, Terraband,
Gummibänder, Flexybar)
Klimmzug Variationen, Animal Flow Übungen
Erstellung von Trainingskonzepten für Berufsbezogenes
Funktionelles Frauen Training
Erstellung von Trainingskonzepten für Sportartbezogenes
Functional Training
HIIT-Kursstunden im Functional Training Planung mit
Zirkelsystem und Stationssystem