



# Master of Health

anerkannt nach §20 SGB V

**Vorsprung durch Direktunterricht**

# Master of Health



In unserer heutigen Gesellschaft spielt der Gesundheitsbegriff eine größer werdende Rolle. Die Menschen werden älter. Doch nicht allein das Erreichen eines hohen Lebensalters ist für die Menschen von Bedeutung, vor allem der Erhalt von Lebensqualität nimmt die oberste Priorität ein.

Der Grundpfeiler für eine hohe Lebensqualität ist eine intakte Gesundheit, zu deren entscheidenden Faktoren ein ausreichendes Maß an Bewegung und eine gesunde Ernährung gehören.

Diese gesellschaftlichen Tendenzen zeigen uns ganz deutlich, dass ein stetig wachsender Bedarf an Fachkräften im Bereich Bewegung und Gesundheit herrschen wird.

In Zukunft wird die Bedeutung der Prävention, also der Vermeidung von Krankheiten und Verletzungen angesichts steigender Kosten unseres Gesundheitssystems enorm an Bedeutung gewinnen. Die Frage, wie geheilt wird, ist durch Ärzte weitgehend geklärt, doch wer kümmert sich um die Vorsorge?

So wird gerade der Alltag vieler Menschen in Deutschland durch einen großen Teil sitzender Tätigkeiten im Berufs- und Freizeitleben durch Bewegungsmangel geprägt. Durch diese Tatsache stellt man eine sehr hohe Anzahl von Muskel-Skelett-Erkrankungen fest. Ebenso konstatiert man Übergewicht bei vielen Menschen durch falsche Ernährung und zu viel Sitzen, besonders vor dem Bildschirm. Glücklicherweise wird zunehmend das Fitnesstraining und damit einhergehend die positiven Wirkungen des Krafttrainings als wertvolle Säule in der Prävention erkannt. Die körperliche Aktivität im Training wird

zukünftig in der Vorbeugung von vielen internistischen und orthopädischen Erkrankungen eine große Rolle spielen.

Durch die Ausbildung zum Gesundheitstrainer sind Sie nicht nur in der Lage optimale Präventionsangebote in der Praxis umzusetzen, sondern auch Anwenderkonzepte zu entwickeln und zu konzipieren.

Aufbauend auf der Fitnesstrainer A-Lizenz vervollkommen Sie sich in den Bereichen Prävention und Therapie, Rückenschullehrer KddR, Osteoporose und Ernährung. In der Basisausbildung der **Fitnesstrainer A-Lizenz** werden Ihnen bereits präventive und therapeutische Konzepte vorgestellt. Diese präventiv-therapeutische Kompetenz wird in den folgenden Fachausbildungen vertieft: Die Ausbildung zum **Therapietrainer** vermittelt Ihnen, vor dem Hintergrund orthopädischer Krankheitsbilder, gezielt individuelle Trainingspläne zu gestalten. Der **Ernährungstrainer** erweitert Ihre Kompetenz in der Ernährungsberatung. Ihnen werden Ernährungskonzepte zur Prävention vorgestellt und Sie lernen, individuell abgestimmte Ernährungspläne zu entwerfen.

Die Module **Rückenschullehrer** und **Osteoporosetrainer** befähigen Sie zur Konzeption von Gruppensportangeboten für zwei der häufigsten Volkskrankheiten. Abgerundet wird die Ausbildung zum Master of Health durch das Modul **Sport in der Prävention**. Hier werden noch einmal Inhalte der Ausbildung zusammengeführt um sie zielgerichtet in Präventionsprogrammen praktisch umzusetzen.

### Therapietrainer

- Psychologische Aspekte der Therapie
- Anatomie, Funktion und Krankheitsbilder der Schulter und des Ellenbogens
- Muskelfunktionsdiagnostik
- Anatomie, Funktion und Krankheitsbilder von Hüft-, Knie- und Sprunggelenk
- Spezielle Gymnastik bei unterschiedlichen Krankheitsbildern

### Rückenschullehrer (KddR)

- Rückenschmerzen aus biopsychosozialer Sicht
- Kleine Spiele und freudbetonte Erwärmungsformen
- Haltungsschulung und Alltagsverhalten
- Rückenschule am Arbeitsplatz
- Modellstunden

### Ernährungstrainer

- Substitution und Nahrungsergänzung
- Ernährungsoptimierung im Sport
- In persönlichen Gesprächen mit Kunden individuelle Ernährungsprobleme aufarbeiten
- Adipositas, Bulimie, Diabetes, Gicht
- Vermittlung von praktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Umgang mit Lebensmitteln

### Osteoporose

- Medizinische, sportwissenschaftliche, pädagogische und psychologische Aspekte des Trainings mit Osteoporose-Betroffenen
- Funktionelles Muskeltraining
- Funktionelle Gymnastik/Kleine Spiele
- Entspannungsverfahren
- Koordinationsschulung/Sturzphrophylaxe

### Sport in der Prävention

- Wie gründe ich einen Verein?  
Vereine im Gemeinwohl des Gesellschaftssystems
- Prinzipien der Planung und Umsetzung von gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten (Stundenbeispiele)
- Einordnung von gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten in die Strukturen des organisierten Sports
- Ziele und Kriterien des Qualitätssiegels Sport pro Gesundheit



Die Reihenfolge der Fachmodule kann gewählt werden!

### Master of Health

Kursnr. 0119800

Ausbildungspreis:

**2.600,- €** für Mitglieder im dflv, DFAV, DSLV, HAV

**3.000,- €** für Nichtmitglieder

*inkl. Prüfungsgebühr, Lehrgangsmaterial (als PDF), Zeugnis und Urkunde*

Teilnahmevoraussetzungen:

- Fitnesstrainer A-Lizenz dflv oder
- Quereinsteige durch Absolventen anderer Vorbildungen sind nach Anerkennung durch den Lehrausschuss der dflv möglich.

Maßnahme-Nr. für die Arbeitsagentur: 435-0030-2017

### Master of Health inkl. Fitnesstrainer C-, B-, A-Lizenz

Kursnr. 0119815

Ausbildungspreis:

**4.399,- €** für Mitglieder im dflv, DFAV, DSLV, HAV

**4.990,- €** für Nichtmitglieder

*inkl. Prüfungsgebühr, Lehrgangsmaterial (als PDF), Zeugnis und Urkunde*

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestens 18 Jahre

Qualifikationsstufe 4





# Fitnesstrainer C-Lizenz



Der C-Lizenz Fitnesstrainer gilt als ein Trainerassistent. Er unterstützt einen Trainer mit höherer Lizenzstufe bzw. Fachsportlehrer auf der Trainingsfläche. Schwerpunkt der Ausbildung ist das Kennenlernen und der korrekte Umgang mit den wichtigsten Kraft- und Ausdauergeräten im Fitnessstudio. Die Teilnehmer erlernen, welche Muskelgruppen an welchen Geräten trainiert werden können und lernen das Stations- und Zirkeltraining kennen.

Es werden Dehn- und Gymnastikübungen vorgestellt, um einen Einblick in die Funktionsgymnastik zu vermitteln. Um die praktischen Kenntnisse theoretisch zu untermauern, werden Trainingsprinzipien des Kraft- und Ausdauertrainings sowie Anatomie und die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems unterrichtet. Die Grundlagen der Ernährungslehre runden die Ausbildung ab.

## Ausbildungsinhalte

### Sportmedizin:

- Aufbau und Funktion der Muskulatur
- Anatomie und Funktion des Herz- Kreislauf-Systems
- Aufbau und Funktion des Bewegungsapparates Gelenke, Sehnen und Bänder

### Allgemeine Trainingslehre:

- Energiebereitstellung
- Anpassungsgesetzmäßigkeiten durch Krafttraining
- Aufbau von Fitnessprogrammen
- Theorie und Praxis des Einweisungstrainings

### Bewegungslehre und Trainingslehre:

- Gerätelehre (Kraft- und Ausdauergeräte)
- Bewegungs- und Übungsanalysen

### Sportpsychologie:

- Psychologische Aspekte der praktischen Studioarbeit

### Sport und Ernährung:

- Grundlagen der Ernährung
- Funktion und Biochemie der Proteine
- Gefahren des Dopings

### Sportorganisation – Verwaltung:

- Aufbau des „Deutschen Sports“
- Der Berufsverband dflv

### Sportpraktisches Handeln:

- Funktionelle Gymnastik mit und ohne Kleingerät
- Gesundheitsorientiertes Gerätetraining
- Kardiotraining
- Grundlagen des Gruppentrainings
- Zirkel- und Stationstraining
- Dehnung/Mobilisation

Kursnr.	1. Teil	2. Teil
Termine in <b>Baunatal:</b>		
0219101	18.01. – 20.01.2019	15.02. – 17.02.2019
0419101	15.03. – 17.03.2019	12.04. – 14.04.2019
0619101	10.05. – 12.05.2019	21.06. – 23.06.2019
0819101	19.07. – 21.07.2019	23.08. – 25.08.2019
1019101	13.09. – 15.09.2019	11.10. – 13.10.2019
1219101	22.11. – 24.11.2019	20.12. – 22.12.2019

Termine in <b>Tostedt:</b>		
0219102	11.01. – 13.01.2019	08.02. – 10.02.2019
0419102	08.03. – 10.03.2019	05.04. – 07.04.2019
0719102	31.05. – 02.06.2019	05.07. – 07.07.2019
0919102	09.08. – 11.08.2019	06.09. – 08.09.2019

Termine in <b>Leipzig:</b>		
0219104	01.02. – 03.02.2019	22.02. – 24.02.2019
0419104	29.03. – 31.03.2019	26.04. – 28.04.2019
0819104	12.07. – 14.07.2019	02.08. – 04.08.2019
1019104	06.09. – 08.09.2019	04.10. – 06.10.2019

Termine in <b>Starnberg:</b>		
0219105	18.01. – 20.01.2019	15.02. – 17.02.2019
0419105	15.03. – 17.03.2019	12.04. – 14.04.2019
0819105	19.07. – 21.07.2019	23.08. – 25.08.2019
1019105	20.09. – 22.09.2019	25.10. – 27.10.2019

Termine in <b>Fellbach:</b>		
0219106	18.01. – 20.01.2019	15.02. – 17.02.2019
0419106	15.03. – 17.03.2019	12.04. – 14.04.2019
0719106	21.06. – 23.06.2019	19.07. – 21.07.2019
0919106	16.08. – 18.08.2019	13.09. – 15.09.2019

### Ausbildungspreis:

**650,- €** für Mitglieder im dflv, DSLV, DFAV, HAV

**730,- €** für Nichtmitglieder

*inkl. Prüfungsgebühr und Lehrgangsmaterial (als pdf)*

Nach erfolgreich abgelegter Prüfung erhält jeder Teilnehmer einen **Fitnesstrainerausweis**, **Zeugnis** und eine **Urkunde!**

### Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestens 16 Jahre

Maßnahme-Nr. für die Arbeitsagentur: 435/0154/2018

**Qualifikationsstufe 2**



# Fitnesstrainer B-Lizenz



Durch ein höheres Qualitätsbewusstsein der Kunden wird in Fitnessstudios heute mindestens eine Fitnesstrainer B-Lizenz erwartet, um selbstständig und eigenverantwortlich auf der Trainingsfläche arbeiten zu können. Die Teilnehmer erlernen die Durchführung von Einweisungen mit potentiellen Fitnesskunden. Dies beinhaltet das Erstellen einer Anamnese, auf deren Basis eine zielgruppenspezifische Trainingsplanerstellung im Kraft- und Ausdauerbereich erfolgen kann. In der Sportmedizin wird das Erkennen und Behandeln von Fehlhaltungen und muskulären Dysbalancen, die wir bei unseren Kunden häufig vorfinden, vermittelt. Einen weiteren Schwerpunkt stellen die Trainingsmethodik sowie die gezielte Trainingssteuerung des Ausdauertrainings dar. Die Kenntnisse der Teilnehmer bezüglich des Krafttrainings werden um die technisch korrekte und gezielte Durchführung von Übungen mit der Kurzhantel erweitert.

## Ausbildungsinhalte

### Sportmedizin:

- Spezielle Anatomie der Wirbelsäule
- Erkennen und Beseitigen muskulärer Dysbalancen
- Anatomie und Funktion des Herz-Kreislaufsystems

### Trainingslehre:

- Trainingsmethodik und Anpassungserscheinungen im Kraft und Ausdauerbereich
- Aufbau von spezifischen Trainingsprogrammen
- Trainingsplanung im Gesundheits- und Breitensport
- Energiestoffwechsel
- Neurophysiologische Grundlagen
- Anamnese/Grundlagen der Leistungsdiagnostik

### Bewegungslehre:

- Grundbegriffe und Prinzipien der Biomechanik
- Spezielle Gesichtspunkte der Gerätekunde
- Beweglichkeitstraining

### Sportpsychologie:

- Didaktisch-methodische Prinzipien des Lehrens und Lernens
- Rechte und Pflichten des Trainers

### Sport und Ernährung:

- Funktion/Biochemie der Kohlenhydrate und Fette

### Sportpraktisches Handeln:

- Satztraining
- Richtiger Umgang mit der Kurzhantel
- Fitnessstests / PWC-Test
- Funktionelle Gymnastik bei Haltungsschwächen
- Dehnungsmethoden/-übungen
- Motorik im Gruppentraining

Kursnr.	1. Teil	2. Teil
Termine in <b>Baunatal:</b>		
0319201	01.02. – 03.02.2019	01.03. – 03.03.2019
0619201	03.05. – 05.05.2019	31.05. – 02.06.2019
0919201	09.08. – 11.08.2019	06.09. – 08.09.2019
1119201	18.10. – 20.10.2019	15.11. – 17.11.2019
Termine in <b>Tostedt:</b>		
0619202	24.05. – 26.05.2019	28.06. – 30.06.2019
1019202	13.09. – 15.09.2019	11.10. – 13.10.2019
Termine in <b>Leipzig:</b>		
0619204	17.05. – 19.05.2019	14.06. – 16.06.2019
1019204	27.09. – 29.09.2019	25.10. – 27.10.2019
Termine in <b>Starnberg:</b>		
0619205	10.05. – 12.05.2019	14.06. – 16.06.2019
1219205	01.11. – 03.11.2019	29.11. – 01.12.2019
Termine in <b>Fellbach:</b>		
0619206	03.05. – 05.05.2019	31.05. – 02.06.2019
1119206	18.10. – 20.10.2019	15.11. – 17.11.2019

### Ausbildungspreis:

**650,- €** für Mitglieder im dflv, DSLV, DFAV, HAV

**730,- €** für Nichtmitglieder

*inkl. Prüfungsgebühr und Lehrgangsmaterial (als pdf)*

Nach erfolgreich abgelegter Prüfung erhält jeder Teilnehmer einen **Fitnesstrainerausweis, Zeugnis** und eine **Urkunde!**

### Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestens 17 Jahre
- Fitnesstrainer C-Lizenz dflv oder
- Quereinsteige durch Absolventen anderer Vorbildungen sind nach Anerkennung durch den Lehrausschuss der dflv möglich.

Für die Ausstellung der Lizenz muss ein 9-stündiger Erste Hilfe-Lehrgang nachgewiesen werden. Dieser darf nicht älter als 2 Jahre sein!

Maßnahme-Nr. für die Arbeitsagentur: 435/0154/2018

Qualifikationsstufe 3



# Fitnesstrainer A-Lizenz



Die Fitnesstrainer A-Lizenz ist die höchste Lizenzstufe im Fitnessbereich. Sie vermittelt umfangreiches Wissen für die Arbeit mit Sportlern und Menschen im gesundheitsorientierten Krafttraining mit präventivem und rehabilitativem Charakter.

Es werden alle wichtigen Grundübungen im Kurz- und Langhantelbereich vermittelt, um die Absolventen zu befähigen, professionelle Trainingspläne für fortgeschrittene Fitness- und Kraftsportler zu erstellen. Die Teilnehmer lernen ausgewählte Krankheitsbilder der Wirbelsäule und des Knies sowie den adäquaten sporttherapeutischen Umgang mit diesen kennen.

Um das Training sowohl mit Sportlern, als auch im Gesundheitsbereich optimal steuern zu können, stellen Testverfahren im Kraft- und Ausdauerbereich sowie Muskelfunktionstests einen wichtigen Teil der Ausbildung dar.

Kursnr.	1. Teil	2. Teil
Termine in <b>Baunatal:</b>		
0419301	22.03. – 24.03.2019	26.04. – 28.04.2019
0819301	12.07. – 14.07.2019	16.08. – 18.08.2019
1219301	08.11. – 10.11.2019	06.12. – 08.12.2019
Termine in <b>Tostedt:</b>		
1119302	04.10. – 06.10.2019	08.11. – 10.11.2019
Termine in <b>Leipzig:</b>		
1219304	15.11. – 17.11.2019	13.12. – 15.12.2019
Termine in <b>Starnberg:</b>		
1219305	22.11. – 24.11.2019	20.12. – 22.12.2019
Termine in <b>Fellbach:</b>		
0719306	12.07. – 14.07.2019	02.08. – 04.08.2019

Maßnahme-Nr. für die Arbeitsagentur: 435/0154/2018

## Ausbildungsinhalte

### Sportmedizin:

- Ursachen, Diagnostik und Behandlung von ausgewählten Verletzungen
- Prävention und Therapie von Wirbelsäulenproblemen
- Rückentrainingskonzepte und Tests
- Training bei Knieproblemen
- Muskelphysiologie

### Trainingslehre:

- Funktionelles Krafttraining
- Leistungsdiagnostik im Ausdauerbereich
- Bestimmung der Maximalkraft
- Spezifika des Trainings für Fitness und Prävention
- Trainingsplanung/Periodisierung

### Bewegungslehre:

- Analyse sportlicher Bewegungen
- Computergesteuerte Kraftanalysen

### Sportpsychologie:

- Motivation und Überzeugung

### Sport und Ernährung:

- Funktion von Mineralstoffen und Vitaminen

### Sportorganisation/-Verwaltung:

- Strategien der Gesundheitsaufklärung

### Sportpraktisches Handeln:

- Knieschule/-Training
- Koordinationstraining/-tests
- Einführung in das Core-Training und Functionaltraining
- Kurz- und Langhanteltraining
- Techniken der Rückenschule/ Wirbelsäulengymnastik
- Fitnessstests
- Muskelfunktionstests

### Ausbildungspreis:

**650,- €** für Mitglieder im dflv, DSLV, DFAV, HAV

**730,- €** für Nichtmitglieder

*inkl. Prüfungsgebühr und Lehrgangsmaterial (als pdf)*

Nach erfolgreich abgelegter Prüfung erhält jeder Teilnehmer einen **Fitnesstrainerausweis, Zeugnis** und eine **Urkunde!**

### Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestens 18 Jahre
- Fitnesstrainer B-Lizenz dflv oder
- Quereinsteige durch Absolventen anderer Vorbildungen sind nach Anerkennung durch den Lehrausschuss der dflv möglich.

Um die Ausbildung zur Fitnesstrainer A-Lizenz abschließen zu können, muss ein **Praktikum von 160 Stunden** nachgewiesen werden.

Qualifikationsstufe 4





# Rückenschullehrer (KddR)



Die Fortbildung, die in Zusammenarbeit mit dem Forum Gesunder Rücken – besser Leben e.V. durchgeführt wird, erfolgt nach dem ganzheitlichen Ansatz „Neue Rückenschule“. Ziele und Inhalte entsprechen dem Curriculum der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR). Unter Berücksichtigung der aktuellen Erkenntnisse der Prävention werden die Kernziele „Stärkung der physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen“ und die „veränderte Einstellung zum Rückenschmerz“ thematisiert.

Rückenschmerzen sind in den letzten Jahren zur „Volkskrankheit Nr. 1“ geworden. Damit ändert sich auch die Sensibilität in der Bevölkerung und immer mehr Menschen sind bereit, etwas gegen ihr Rückenleiden zu tun. Die Ursachen hierfür sind sehr vielfältig. Aktuelle wissenschaftliche Studien belegen, dass neben körperlichen Fehlbelastungen und ungünstigen Arbeitshaltungen auch psychische Faktoren wie Stress, Angst und Arbeitsunzufriedenheit Ursachen für Rückenleiden darstellen können. Die sogenannte „Neue Rückenschule“ verfolgt einen ganzheitlichen biopsychosozialen Ansatz, um den Ursachen von Rückenschmerzen entgegenzuwirken und Rückenproblemen vorzubeugen. Hierbei geht es nicht nur um das Erlernen von Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, die Vermittlung von Hintergrundwissen und rückengerechten Haltungs- und Verhaltensweisen, sondern zusätzlich um das Erlernen von Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung und deren Vermittlung. Das gesteigerte Interesse an Präventionskursen bietet ausgebildeten Rückenschullehrern ein interessantes und Erfolgversprechendes Aufgabenfeld, egal ob in der eigenen Praxis eine Rückenschule angeboten, oder diese im Rahmen betrieblicher Gesundheitsvorsorge nachgefragt wird.

Kursnr.	1. Teil	2. Teil
Termine in <b>Baunatal</b> :		
0519406	03.05. – 05.05.2019	24.05. – 26.05.2019
1219406	01.11. – 03.11.2019	29.11. – 01.12.2019

#### Ausbildungspreis:

**740,- €** für Mitglieder im dflv, DFAV, DSLV, HAV

**830,- €** für Nichtmitglieder

*inkl. Prüfungsgebühr und Fachbuch. Lehrmaterial als PDF*

#### Ausbildungsinhalte

- Allgemeine und medizinische Grundlagen
- Hinweise zum Aufbau von Rückenschulen
- Allgemeine Grundlagen zum Rückenschmerz
- Rückenschmerzen aus biopsychosozialer Sicht
- Sportwiss. Grundlagen in der Rückenschule
- Funktionelle Untersuchungstechniken
- Didaktik und Methodik in der Praxis
- Gruppenleitung und Funktionstraining
- Kleine Spiele und Erwärmungsformen
- Haltungsschulung und Alltagsverhalten
- Körperwahrnehmung
- Entspannungsverfahren / Stressbewältigung
- Rückenschule am Arbeitsplatz
- Psychosoziale Aspekte der Rückenschule
- Psychologische Aspekte (Schmerzverarbeitung/ Gruppendynamik)
- Aufbau, Organisation und Finanzierung einer Rückenschule
- Modellstunden

Diese offizielle KddR-Fortbildung beinhaltet evidenzbasierte Bausteine und wird in Kooperation mit dem Forum Gesunder Rücken e.V. durchgeführt. Ergänzend zu einer entsprechenden Berufsausbildung (siehe Zulassungsvoraussetzungen) sind Sie als KddR-Rückenschullehrer/in bei den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt, **Ihre Kurse als Präventionsmaßnahme gemäß §20 SGB V anzubieten.**

Der unten genannte Personenkreis erhält nach erfolgreichem Abschluss der Fortbildung die Lizenz:

#### Rückenschullehrer/in (KddR)

Alle drei Jahre muss die Lizenz durch einen mindestens zweitägigen von der KddR anerkannten Kurs verlängert werden. Bitte beachten Sie, dass Ihre Lizenz im Falle einer fehlenden Verlängerung unwiderruflich verfällt.

Dieses Seminar ist zugleich Modul der Ausbildung zum Fachsportlehrer -Fitness und Gesundheit-, Master of Health und Präventions- und Rehabilitationstrainer

#### Teilnahmevoraussetzungen:

Physiotherapeut, staatlich geprüfter Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Dipl.-Sportlehrer, Bachelor of Arts -Gesundheitssport und Prävention-, Ergotherapeut, Fitnessökonom/ Gesundheitsmanager (DHFPG), Arzt, Masseur/Medizinischer Bademeister (mit Ausbildungsbeginn nach 1994). Teilnahmeberechtigt sind auch Personen, die sich im letzten Teil der Ausbildung bzw. des Studiengangs zu einem der oben aufgeführten Berufe und Abschlüsse befinden. Diese Teilnehmer erhalten am Ende des Kurses eine Teilnahmebestätigung, die wir nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung bzw. des Studiengangs in eine Lizenz umwandeln. Weiterhin können in Ausnahmefällen und nach vorheriger Absprache Trainer mit einer Fitnesstrainer A Lizenz dflv teilnehmen. Diese Teilnehmer können jedoch nicht Rückenschullehrer/in im Sinne der KddR-Richtlinien werden. Sie erhalten am Ende des Kurses eine Teilnahmebestätigung.

#### Referenten:

Team Forum Gesunder Rücken/Leitung: Markus Nitzke

Maßnahme-Nr. für die Arbeitsagentur: 435/0154/2018

Qualifikationsstufe 4



# Therapietrainer



Ein sehr guter Fitnesstrainer hebt sich ab, dass er mit gängigen orthopädischen Krankheitsbildern vertraut ist und ein vielfältiges Repertoire an Trainings- und Behandlungsmethoden vorweisen kann, um den körperlichen Einschränkungen optimal entgegenzuwirken. Der zentrale Gedanke unserer Ausbildung zum Therapietrainer besteht darin, dass orthopädischen Krankheitsbildern mit aktiven Übungen begegnet werden muss, um eine Verbesserung der physischen und psychosozialen Situation des Patienten zu erzielen und ihm damit eine höhere Belastbarkeit in Beruf und Freizeit zu ermöglichen. Die medizinische Trainingstherapie (MTT), die aus aktiven Übungen besteht und auf Schmerzfreiheit, Verbesserung der physischen Funktion und der Belastbarkeit des Patienten abzielt, hat eine zentrale Bedeutung. Die Ausbildung gliedert sich in drei Ausbildungsteile, in denen jeweils ein großer Themenschwerpunkt behandelt wird. Daher können die Ausbildungsteile in beliebiger Reihenfolge durchlaufen werden.

Kursnr.	1. Teil	2. Teil	3. Teil
Termine in Baunatal:			
0319409	25.01. – 27.01.	22.02. – 24.02.	29.03. – 31.03.2019
0919409	26.07. – 28.07.	30.08. – 02.09.	20.09. – 22.09.2019

#### Ausbildungspreis:

**995,- €** für Mitglieder im dflv, DFAV, DSLV, HAV  
**1.195,- €** für Nichtmitglieder

inkl. Prüfungsgebühr und Lehrgangsmaterial (als pdf)

Nach erfolgreich abgelegter Prüfung erhält jeder Teilnehmer ein **Zeugnis** und eine **Urkunde!**

Im **ersten Ausbildungsteil** werden unterschiedliche Therapiekonzepte vorgestellt. Der thematische Schwerpunkt besteht in der Behandlung von Rückenproblemen. Kein anderes Krankheitsbild finden wir in Fitness-Studios häufiger vor, als akute und chronische Rückenschmerzen.

#### Ausbildungsinhalte

- Grundlagen der Gesundheitsdidaktik
- Psychologische Aspekte der Therapie
- Erlernen von Entspannungstechniken
- Physiotherapeutische Behandlungskonzepte
- MTT mit Seilzug, Kurz- und Langhanteln

Der **zweite Ausbildungsteil** beschäftigt sich mit der Therapie von Schulter und Ellenbogen. Die Schulter ist das beweglichste Gelenk des menschlichen Körpers. Dies lässt sie allerdings auch sehr anfällig für Verletzungen und Verschleiß werden.

#### Ausbildungsinhalte

- Anatomie, Funktion und Krankheitsbilder der Schulter und des Ellenbogens
- Kräftigung und Dehnung zur Behandlung von Tendopathien
- Muskelfunktionsdiagnostik
- Spezielle Rehaprogramme
- Untersuchungs- und Behandlungstechniken aus der manuellen Therapie

Der **dritte Ausbildungsteil** widmet sich dem Hüft-, Knie- und Sprunggelenk. Das Spektrum der Krankheitsbilder in diesem Bereich erstreckt sich von akuten Sportverletzungen im Bereich der Bänder bis hin zu Gelenkendoprothesen im Bereich der Hüfte und des Knies.

#### Ausbildungsinhalte

- Anatomie, Funktion und Krankheitsbilder von Hüft-, Knie-, und Sprunggelenk
- Spezielle Gymnastik bei unterschiedlichen
- Propriozeptives Training
- MTT bei verschiedenen Indikationen
- Physiotherapeutische Untersuchungsmethoden

Dieses Seminar ist zugleich Modul der Ausbildung zum Fachsportlehrer -Fitness und Gesundheit-, Master of Health und Präventions- und Rehabilitationstrainer

#### Teilnahmevoraussetzungen:

- Fitnesstrainer A-Lizenz dflv oder
- Quereinstiege durch Absolventen anderer Vorbildungen sind nach Anerkennung durch den Lehrausschuss der dflv möglich.

#### Referenten:

Jörg Meyer, Roland Siebecke

Maßnahme-Nr. für die Arbeitsagentur: 435/0154/2018

Qualifikationsstufe 4





# Osteoporosetrainer

Die Osteoporose ist die häufigste Knochenkrankung im höheren Lebensalter.

Aber schon ab dem 40. Lebensjahr kann sie vermehrt auftreten. Nach bisherigen Erkenntnissen erkranken 15 Prozent der Männer und 50 Prozent aller Frauen an Osteoporose. Das sind zurzeit circa 8 Millionen Osteoporose-Erkrankte in der Bundesrepublik Deutschland. Diese verursachen circa 330.000 Knochenbrüche jährlich. Da es aufgrund der demographischen Entwicklung immer mehr ältere Menschen gibt, wird auch die Zahl an Osteoporose-Erkrankten steigen. Neben der medikamentösen Therapie sind ein gezieltes Training und die Ernährung die entscheidenden Faktoren zur Verbesserung der Knochendichte. Intensives Krafttraining löst durch Druck und Zug Wachstumsreize auf den Knochen aus. In der Ausbildung zum Osteoporosetrainer werden die Besonderheiten des Krankheitsbildes Osteoporose und effektive Trainings- und Therapiemöglichkeiten vermittelt.



Dabei spielen auch pädagogische und psychologische Faktoren des Trainings in der Gruppe eine wichtige Rolle. Die Praxis des Trainings steht dabei im Mittelpunkt. Neben dem Krafttraining sind gezielte Gymnastikprogramme und die Schulung der Koordination der Kern des Programmes. Übungen und Techniken zur Sturzprävention bilden einen Schwerpunkt.

## Ausbildungsinhalte

- Medizinische Grundkenntnisse zur Osteoporose
- Ursachen und Entstehung
- Möglichkeiten der Osteotherapie
- Medizinische, sportwissenschaftliche, pädagogische und psychologische Aspekte des Trainings mit Osteoporose-Betroffenen
- Funktionelles Muskeltraining
- Funktionelle Gymnastik/Kleine Spiele
- Entspannungsverfahren
- Koordinationsschulung/Sturzprophylaxe
- Ernährung bei Osteoporose
- Stellenwert des Sports in der Osteo-Prävention
- Marketing für Osteoporose-Gruppen

Kursnr.	Datum:
Termine in <b>Baunatal:</b>	
1218408	14.12. – 16.12.2018
0619408	28.06. – 30.06.2019
1219408	20.12. – 22.12.2019

## Ausbildungspreis:

**350,- €** für Mitglieder im dflv, DFAV, DSLV, HAV  
**410,- €** für Nichtmitglieder

*inkl. Prüfungsgebühr und Lehrgangsmaterial (als pdf)*

Nach erfolgreich abgelegter Prüfung erhält jeder Teilnehmer ein **Zeugnis** und eine **Urkunde!**

## OSTEOPOROSE

„PORÖSER KNOCHEN“

## die heimliche Volkskrankheit?

Dieses Seminar ist zugleich Modul der  
Ausbildung zum Fachsportlehrer -Fitness und Gesundheit-,  
Master of Health und Präventions- und Rehabilitationstrainer

## Teilnahmevoraussetzungen:

- Fitnesstrainer A-Lizenz dflv oder
- Quereinstiege durch Absolventen anderer Vorbildungen sind nach Anerkennung durch den Lehrausschuss der dflv möglich.

## Referenten:

Otti Krempel, Michael Branke

Maßnahme-Nr. für die Arbeitsagentur: 435/0154/2018

Qualifikationsstufe 4



# Modul Sport in der Prävention



Die Politik hat den fundamentalen Zusammenhang von Bewegung und Gesundheit erkannt. Am 25.7.2015 trat das Gesetz zur „**Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention**“, das sog. Präventionsgesetz in Kraft. Das Gesetz gibt vor, dass die Gesundheitsförderung direkt im Lebensumfeld gestärkt werden soll. Ziel ist, Krankheiten und Beschwerden zu vermeiden, bevor sie entstehen. Dabei soll ein Augenmerk auf individuelle Belastungen und auf Risikofaktoren für das Entstehen von Krankheiten gelegt werden. Ärzte erhalten die Möglichkeit, Präventionsempfehlungen auszustellen, um so zum Erhalt und zur Verbesserung der Gesundheit ihrer Patienten beizutragen. Gesundheit wird von vielen Faktoren beeinflusst. Doch letztlich ist jeder Einzelne für seine Gesundheit verantwortlich. Und hier setzt eine aktive Prävention an. Eine weitere Novität im Gesetz ist, dass sowohl **alle Vereine unter dem Dach des DOSB und alle Fitnessstudios, Orte für die Durchführung von Präventionsprogrammen sein können.**

Nach dieser parlamentarischen Steilvorlage fehlen nur noch die Übungsleiter und Trainer, die Maßnahmen der Prävention für Zielgruppen qualitativ hochstehend planen, analysieren und umsetzen können.

Das Modul Sport in der Prävention ist in die Ausbildung zum Fachsportlehrer -Fitness und Gesundheit-, sowie in der Ausbildung Master of Health und Präventions- und Rehabilitationstrainer integriert, um auf dieser Basis Präventionskurse nach §20 SGBV im Verein unterrichten zu können. Durch den modularen Aufbau aller Premiumausbildungen zieht sich das Thema Prävention durch fast alle Module wie ein roter Faden. Dadurch erlernen die Teilnehmer sowohl im theoretischen wie auch im praktischen Bereich alle notwendigen Grundlagen, um als Übungsleiter Prävention erfolgreich zu arbeiten. Im Modul Sport in der Prävention wird inhaltlich nochmal der Bogen gespannt vom Präventionsgesetz über Vereingründung, Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit, Planung und Umsetzung von Präventionsprogrammen bis zu abschließenden Lehrproben. Die Ausbildung erfolgt auf der Basis der Rahmenrichtlinien des DOSB und wird durch unseren Kooperationspartner Europäische Sportakademie Land Brandenburg gestaltet.

## Inhalte

- Wie gründe ich einen Verein?  
Vereine im Gemeinwohl des Gesellschaftssystems
- Prinzipien der Planung und Umsetzung von gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten - Stundenbeispiele
- Einordnung von gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten in die Strukturen des organisierten Sports
- Ziele und Kriterien des Qualitätssiegels Sport pro Gesundheit

Kursnr.	Datum:
---------	--------

Termine in Baunatal:	
----------------------	--

1118261	02.11. – 04.11.2018
0719261	05.07. – 07.07.2019
1219261	13.12. – 15.12.2019

Ausbildungspreis:
-------------------

**290,- €** für Mitglieder im dflv

*inkl. Prüfungsgebühr, Lehrgangsmaterial und Teilnahmezertifikat (als PDF)*

Teilnahmevoraussetzungen:
---------------------------

**Folgende Voraussetzungen müssen vorhanden sein:**

- Mitgliedschaft in der dflv
- Fitnesstrainer B-Lizenz dflv
- Fitnesstrainer A-Lizenz dflv
- Therapietrainer
- Rückenschullehrer (KddR)
- Osteoporosetraine

Für die Ausstellung der Lizenz muss ein 9-stündiger Erste Hilfe-Lehrgang nachgewiesen werden. Dieser darf nicht älter als 2 Jahre sein!

Maßnahme-Nr. für die Arbeitsagentur: 435/0154/2018

**Qualifikationsstufe 4**



# Ernährungstrainer



Hier wird Interessierten der Einstieg in den komplexen Bereich der Ernährungsberatung bzw. des Ernährungstrainers ermöglicht.

Die Konzeption des Lehrganges beruht auf den Empfehlungen der Stiftung Warentest.

Das Tätigkeitsfeld des Ernährungstrainers im Bereich Fitnessstudio bezieht sich auf die Arbeit mit „Gesunden“ und dient der Aufrechterhaltung der Gesundheit und der Vorbeugung ernährungsbedingter Erkrankungen. In diesem Lehrgang lernen Sie Ernährungsprotokolle zu erstellen, diese auszuwerten und für Ihre Kunden einen persönlich abgestimmten Ernährungsplan zu entwickeln.

Sie bekommen Beispieler Ernährungspläne für die verschiedenen Zielgruppen (Kraft- und Ausdauersportler, Figurbetonte Ernährung (Gewichtsreduktion)) für Ihre tägliche Arbeit an die Hand.

Um das Tätigkeitsfeld des zukünftigen Ernährungstrainers zu umreißen, werden die Inhalte der Ausbildung durch fünf Themenschwerpunkte gekennzeichnet:

Dieses Seminar ist zugleich Modul der Ausbildung zum Fachsportlehrer -Fitness und Gesundheit-, Master of Health und Präventions- und Rehabilitationstrainer

Kursnr.	Datum
Termine in <b>Baunatal</b> :	
1118405	09.11. – 11.11.2018
0419405	12.04. – 14.04.2019
1019405	25.10. – 27.10.2019

#### Ausbildungspreis:

**410,- €** für Mitglieder im dflv, DFAV, DSLV, HAV  
**490,- €** für Nichtmitglieder

*inkl. Prüfungsgebühr, Lehrgangsmaterial (als pdf)*

Nach erfolgreich abgelegter Prüfung erhält jeder Teilnehmer ein **Zeugnis** und eine **Urkunde!**

#### Ausbildungsinhalte

##### Ernährungsaufklärung

- Interesse wecken, Problembewusstsein fördern
- Kommunikation über Medien
- Gesunde Ernährung, Empfehlungen der DGE

##### Ernährungsinformation

- Das Ernährungswissen der Kunden soll erweitert werden
- Substitution und Nahrungsergänzung
- Ernährungsoptimierung im Sport
- Diäten

##### Ernährungsberatung

- In persönlichen Gesprächen mit Kunden individuelle Ernährungsprobleme aufarbeiten
- Durch geeignete Gesprächsführung Probleme erkennen und Hilfen für Verhaltensänderungen geben
- Verhaltensänderung als Schlüssel zum Erfolg
- Ernährungspsychologie

##### Ernährungstherapie

- Fitnesssport als Therapiefaktor
- Adipositas, Bulimie, Diabetes, Gicht
- Fettstoffwechselstörungen
- Verbesserung des gesundheitlichen Zustands des Kunden

##### Ernährungspraxis

- Vermittlung von praktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Umgang mit Lebensmitteln
- Lebensmittelzubereitung, Lagerhaltung

#### Teilnahmevoraussetzungen:

- Fitnesstrainer A-Lizenz dflv oder
- Quereinstiege durch Absolventen anderer Vorbildungen sind nach Anerkennung durch den Lehrausschuss der dflv möglich.

#### Referenten:

Dr. Dr. Andreas Müller, Andreas Scholz, Norbert Langlotz, Claudia Alich

Maßnahme-Nr. für die Arbeitsagentur: 435/0154/2018

Qualifikationsstufe 4





**Deutsche Berufsakademie  
 Sport und Gesundheit**  
 Stettiner Straße 4  
 34225 Baunatal  
 Telefon: 0 56 01 / 80 55  
 Fax: 0 56 01 / 80 50  
 E-Mail: info@dflv.de  
 www.dflv.de

**Deutsche Fitness  
 Akademie Nord**  
 Todtglüinger Fitnesshalle  
 Schulstraße 40  
 21255 Tostedt

**Deutsche Fitness  
 Akademie Ost**  
 Sportwissenschaftliche  
 Fakultät der  
 Universität Leipzig  
 Jahnallee 59  
 04109 Leipzig

**Deutsche Fitness  
 Akademie Süd/West**  
 Fitness Club Fellbach  
 Bruckstraße 61  
 70734 Fellbach

**Deutsche Fitness  
 Akademie Süd**  
 Cardio Fitness Club KG  
 Petersbrunner Str. 15  
 82319 Starnberg



www.dflv.de

 Sie finden uns auf:  
[www.facebook.com/fitnesslehrer](http://www.facebook.com/fitnesslehrer)