

## Informationen zur Fortbildung universitätsgeprüfter Fitnesstrainer

Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer,

hiermit möchten wir Ihnen weitere Informationen zu der Fortbildung zum universitätsgeprüften Fitnesstrainer zusenden.

Die Fortbildung findet ab dem **06.12.2018** in den Räumlichkeiten der Physiotherapie „Sport Reha Kiel“ und des VGR am UKSH statt. Einen Lageplan finden Sie unten.

### Lehrgangsplan

Lehrgangsleitung: Ole Biernacki

Datum	Uhrzeit	Inhalte
<b>1.a.Termin:</b> Donnerstag, 06.12.2018	18:00-20:00	<ul style="list-style-type: none"><li>- Grundlagen: Komplexes Training mit Hilfsgeräten<ul style="list-style-type: none"><li>o Mobilisation</li><li>o Stabilisation</li><li>o Training der motorischen Hauptfähigkeiten</li></ul></li><li>- Individuelle Trainingsplanung nach System</li><li>- Trainingslehre mit der Umsetzung in die Praxis<ul style="list-style-type: none"><li>o am Sequenzgerät</li><li>o ohne und mit Hilfsmitteln</li></ul></li></ul>
<b>1.b. Termin:</b> Freitag, 07.12.2018 <b>oder</b> Freitag, 14.12.2018	8:00-9:00 <b>oder</b> 10:00-11:00	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hospitation in der Medizinischen Trainingstherapie mit anschließender Nachbearbeitung</li><li>- Erstellen eines Trainingsprotokolls im Rahmen einer Hausarbeit auf Grundlage der Inhalte von den Terminen 1.a. und 1.b.<ul style="list-style-type: none"><li>o Umfang: fünf Seiten</li></ul></li></ul>
<b>2. Termin:</b> Donnerstag, 20.12.2018	18:00-20:00	<ul style="list-style-type: none"><li>- Besprechung der Hausarbeit in Kleingruppen (max. 3 Personen)</li><li>- Einblick in spezielle Trainingstherapie bei verschiedenen Erkrankungen</li></ul>
<b>3. Termin:</b> Donnerstag, 10.01.2019	18:00-20:00	<ul style="list-style-type: none"><li>- Anamnesegespräch mit<ul style="list-style-type: none"><li>o Eingangsanalyse</li><li>o Gesundheitscheck</li></ul></li><li>- Durchführung von Training-Assessments im Altersanzug</li></ul>
<b>4. Termin / Prüfung:</b> Donnerstag, 24.01.2019	18:00-20:00	<ul style="list-style-type: none"><li>- Erstellung und Durchführung eines Trainingsplans anhand eines ausgefüllten Anamnesebogens</li><li>- Erstellen einer Hausarbeit (zu erstellendes Trainingsprotokoll zum 2.Termin)</li></ul>

## **Organisation**

### **Teilnehmer/innenzahl:**

- max. 3 TL pro Lehrgang, um eine individuelle Betreuung gewährleisten zu können

### **Bitte bringen Sie zu den Terminen folgende Dinge mit:**

- Sportbekleidung
- 1-Euro-Münze zur Nutzung eines Spinds
- Ein Handtuch
- Schreibutensilien

### **Kontakt:**

Ansprechperson: Ole Biernacki  
Telefonnummer: 01749236143  
E-Mail: ole.biernacki@vgr-am-uksh.de

### **Literaturempfehlungen:**

#### **Grundlagenliteratur:**

Weineck, J. (2010). *Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings* (16., durchgesehene Auflage). Balingen: Spitta.

#### **begleitende Literatur:**

Ehrhardt, D. (2012). *Praxishandbuch funktionelles Training. Mit über 400 Übungen* (Physiofachbuch). Stuttgart: Thieme.

### **Wir bitten um Überweisung des Teilnehmerbeitrags bis zum 01.12.2018 auf folgendes Konto:**

VGR am UKSH

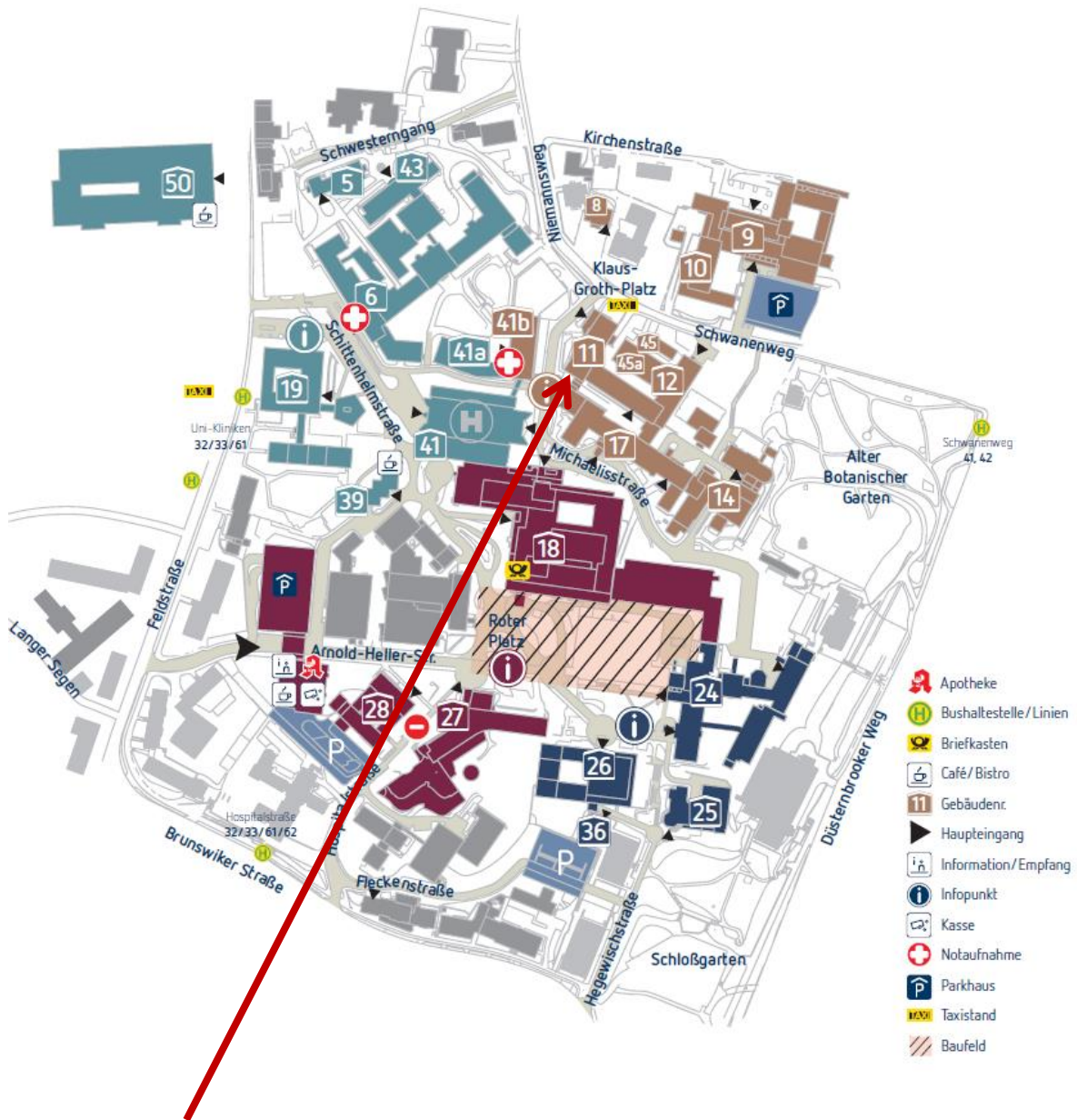
Förde Sparkasse Kiel

IBAN: DE61 2105 0170 1002 3550 61

Verwendungszweck: Fortbildung Fitnesstrainer, Vorname und Name

Beitrag: 200€

## Lageplan



### Adresse der Räumlichkeiten:

Michaelisstraße 1, 24105 Kiel

Eingang an der Seite Haus 11