

Die Ausbildung umfasste 390 Unterrichtseinheiten in Theorie und Praxis, sowie 320 Stunden Praktikum.

Ausbildungsschwerpunkte:

- Grundlagen des Aufbautrainings nach Verletzungen bzw. Operationen
- Anatomie und Funktion der Wirbelsäule, der Schulter und des Ellenbogens, des Sprung-, Knie- und Hüftgelenkes
- Krankheitsbilder und Verletzungen der Wirbelsäule, Schulter, Knie, Hüfte und Ellenbogen
- Einführung in die Techniken der Krankengymnastik
- Spezifisches Aufbautraining nach Verletzungen bzw. OPs (von Knie, Hüfte, Schulter, Wirbelsäule) mittels Kraftgeräten, Kurzhanteln, Langhanteln und Seilzügen
- Funktionelle Gymnastik in der Therapie (mit und ohne Kleingeräten für spezielle Zielgruppen)
- Propriozeptives Training in der Therapie von Wirbelsäulen-, Knie-, Hüfte-, Schulter- Problemen
- Entspannungsverfahren in der Therapie (Jacobson, Atemtechniken)
- Biopsychosozialer Ansatz in der Rückenschule
- Spezielle Testmöglichkeiten in der Rückenschule
- Die Rückenschule im Studio
- Ziele und Inhalte der neuen Rückenschule
- Propriozeptives Training in der Rückenschule
- ADL: Sitzen, Stehen, Bücken, Heben, Tragen
- Biologische Aspekte und somatische Ursachen des Schmerzes
- Medizinische Grundkenntnisse über Ursachen und Entstehung von Osteoporose
- Stellenwert des Sports in der Osteoporose – Prävention und Therapie
- Pädagogische und psychologische Aspekte in der Osteoporosetherapie
- Koordinations- und Beweglichkeitsschulung
- Aufbau langfristiger Kursprogramme
- Funktion und Biochemie von Kohlenhydraten, Fetten, Proteinen
- Bedeutung von Spurenelementen, Mineralien und Vitaminen
- Beurteilung verschiedener Diätformen
- Übergewicht als Risikofaktor
- Methodik und Didaktik der Ernährungsberatung
- Ernährungspsychologie - Ernährungstherapie
- Die Phasen im Beratungsprozess zur ernährungsorientierten Verhaltensänderung
- Sport und Ernährung als Gesundheitsprozess
- Ernährungspraxis, Küchenfunktion und Nahrungsmittelauswahl

Jens Stilger

hat die Prüfung mit der Gesamtnote

sehr gut (1)

bestanden und ist damit berechtigt, die Berufsbezeichnung

Master of Health

- Gesundheitstrainer -

zu führen.

Baunatal, den 13.05.2016



Klaus Kumbach

Der Vorsitzende der Prüfungskommission