



Weiterbildung zum

## DSHS Personal Trainer

# Manuel Schröder

hat an der Weiterbildung zum  
DSHS Personal Trainer  
vom 05.02.2011 bis 03.07.2011  
mit Erfolg teilgenommen.

*D. B. Vitschelsky*

**Dagmar Baum-Kitratschky**  
Weiterbildungsleiterin

*H. Kleinöder*

**Dr. Heinz Kleinöder**  
Prüfungsvorsitzender

*Christine Hanusa*

**Christine Hanusa**  
Leitung Universitäre Weiterbildung

167 Unterrichtseinheiten mit Leistungsnachweis

### Inhalte:

Theorie:

- Repetitorium: Anatomie, Physiologie, Biomechanik, Erste Hilfe
  - Trainings- und Bewegungslehre - motorische Fähigkeiten, sportliche Inaktivität, Trainingsbelastung und -anpassungsprozesse, Training im Jahreswechsel
  - Leistungsdiagnostik
  - Psychologie
  - Anamnese Sportverletzungen - Sportschäden - häufige Erkrankungen
  - Trainings- und Bewegungslehre - frauenspezifische Aspekte, altersbedingte Unterschiede
  - Ernährungswissenschaften
  - Existenzgründung
  - Marketing/PR
  - Recht
  - Businessplan
- Praxis:
- Fitness: Rückencoaching, Pilates, Nature Circle
  - Leistungsdiagnostik - Laktatanalysen, Spirometrie, Felduntersuchung
  - Ausdauer- und Krafttraining
  - Lockerungsmassagen

Köln, den 03.07.2011

