

Wegleitung zur Berufsprüfung für Fitness-InstruktorenInnen

Detaillierte Prüfungsanforderungen

Erarbeitet von der Prüfungskommission des SFCV auf der Basis der Prüfungsordnung vom 7. März 2005

Fach 1: Fachwissen

1. Funktionelle Anatomie - Bewegungsapparat

a. Das Skelett

- Aufbau und Funktion von Knochen und Knorpelgewebe
- Anhangs- und Achsenskelett
- Gelenke: Grundelemente, Typen, Freiheitsgrade
- Bewegungsfunktion Wirbelsäule, Schulter, Hüfte, Knie, Fuss und Hand
- Kenntnis der Fachbegriffe für anatomische Körperebenen und -achsen sowie Raumrichtungen

b. Die Skelettmuskulatur

- Aufbau und Funktion
- Feinstruktur der Skelettmuskelzelle (inkl. Filamenttheorie und Fasertypen)
- Konzept der Funktionskreise (inkl. Muskelketten)
- Beherrschung der Begriffe Agonist, Antagonist und Synergist, konzentrisch und exzentrisch

c. Das Bindegewebe

- Aufbau und Funktion

d. Anpassung des Bewegungsapparates ans Training

2. Biomechanik

Physikalische Grundsätze und Grundlagen der Biomechanik

- Beschleunigung und Belastung
- Hebelgesetz, Drehpunkte und Drehmomente
- Funktion der Exzenter
- konzentrische und exzentrische, positive und negative Belastung
- Isolationsübungen und mehrgelenkige Übungen

3. Physiologie (Organsysteme/Stoffwechsel)

Organsysteme

a. Herz-/Kreislaufsystem

- Anatomie des Herzmuskels
- der Körperkreislauf
- der Lungenkreislauf
- Zusammensetzung und Funktion des Blutes

b. Atmungssystem

- Anatomie und Funktion der Atemwege
- Anatomie der Lungen
- Funktion der Lungen
- Prinzip des Gasaustausches

c. Verdauungsapparat

- Bezeichnung, Lage und Funktion der Verdauungsorgane

d. Nervensystem

- Aufbau und Funktion des Zentralnervensystems
- Aufbau und Funktion des peripheren Nervensystems
- Aufbau und Funktion des vegetativen Nervensystems (sympaticus — parasympaticus)
- Anpassung der einzelnen Organsysteme ans Training

Stoffwechsel (Biochemie)

a. Der Energiestoffwechsel

- anaerobe Energiesysteme:
 - ATP-KP Stoffwechsel
 - Laktatmilchsäure Stoffwechsel
- aerobes Energiesystem

b. Der Baustoffwechsel

Stoffwechsel von:

- Knochen
- Knorpel
- Muskeln
- Bindegewebe
- Nervengewebe

c. Der Elektrolytstoffwechsel

- Schwitzen und Elektrolytverluste
- Elektrolytersatz

Wechselwirkung und Anpassung des Stoffwechsels ans Training

4. Ernährung

a. Nährstoffe

- Grundnährstoffe
- Funktion und Aufgaben der Nährstoffe
- Grund- und Arbeitsumsatz
- Nährstoffbedarf
- Anpassung des Gesamtbedarfs und der einzelnen Nährstoffe ans Training

b. Diätformen

Beantwortung allgemeiner Ernährungsfragen.
Kenntnis der wichtigsten Diätformen wie:

- Vollwertkost
- Reduktionskost
- Aussenseiterdiäten (z.B. Trennkost)

5. Erste Hilfe

- Erkennen von Fehl- und Überbelastungen
- Richtiges Verhalten bei Verletzungen
- Richtiges Verhalten bei Notsituationen im Fitness-Center
- Bänderzerrung
- Muskel- und Sehnenriss
- Gelenksverstauchung
- allergische Reaktionen
- Kreislaufkollaps
- Hyperventilation
- Ohnmacht
- Hitzestau
- psychische Dekompensation
- Kindernotfälle (Fieber, Krampf)

Fach 2: Training

1. Trainingslehre

- Kenntnis verschiedener Trainingsformen im Fitness-Center
- Aufbau eines Trainings
- Beherrschung einzelner Belastungskomponenten:
- Intensität
- Dauer
- Häufigkeit
- Wissen über das Zusammenspiel von Belastung und Erholung
- Kenntnisse der Prinzipien der Trainingsgestaltung und über den Aufbau von Trainingseinheiten
- Erstellen von zielgerechten Trainingsprogrammen

2. Kraft

- Anpassung von Belastung und Dauer an die Voraussetzungen, die Leistungsfähigkeiten und die Ziele des Trainierenden
- Kenntnis der Krafttrainingsmethoden im Fitnesscenter
- Spezifische Belastungskomponenten im Krafttraining
- Verschiedene Erscheinungsformen von Kraft
- Verschiedene Muskelkontraktionsarten
- Kenntnis und Handhabung von Krafttrainingsgeräten
- Kenntnis über das physiologisch und biomechanisch korrekte Ausführen von Übungen
- Dynamische und statische Beanspruchung von Muskelgruppen.
- Übungstechnik
- Indikationen
- Kontraindikationen
- Modifikationen

3. Ausdauer

- Anpassung von Belastung und Dauer an die Voraussetzungen, die Leistungsfähigkeit und die Ziele des Trainierenden
- Kenntnis der Ausdauertrainingsmethoden im Fitnesscenter
- Kenntnis und korrekte Handhabung der geläufigen Ausdauergeräte
- Kenntnis und Umgang mit Herzfrequenzgeräten
- Ermittlung der optimalen Trainings-Herzfrequenz
- Durchführung einfacher Erfolgskontrolle

4. Beweglichkeit

- Belastung und Ausführung an die gegebenen Voraussetzungen, wie Leistungsfähigkeit und die Ziele anpassen
- Verschiedene Stretching-/Dehnungsmethoden
- ev. Vorbereitung
- Entspannung
- Beweglichkeit erhalten
- Beweglichkeit verbessern
- Kenntnis über das physiologisch und biomechanisch korrekte Ausführen von Übungen
- Kenntnis der verschiedenen Übungen mit unterschiedlichen Ausgangspositionen für verschiedene Muskelgruppen

5. Haltungs- und Bewegungskoordination

a. Gesamtkörperkoordination

- Fähigkeit, einzelne Fachbereiche wie Anatomie, Biomechanik, Methodik, Trainingslehre und Unfallprophylaxe sinnvoll und praxisbezogen miteinander zu vernetzen
- Fähigkeit, individuelle Stärken und Schwächen der Haltungs- und Bewegungskoordination zu erkennen
- Fähigkeit, davon geeignete und begründbare Massnahmen für das Training abzuleiten

b. Koordination der Wirbelsäule

- Prinzip der achsengerechten (axialen) Belastung
- Symmetrische Bewegungen der Wirbelsäule (Beugen und Überstrecken)
- Spiralige Verschraubung der Wirbelsäule (Torsion)
- Sinnvolle Instruktion bei Fehlhaltungen wie Hohlkreuz, Flachrücken und Rundrücken
- Umgang mit häufigen Problemen wie Bandscheibenleiden

c. Koordination der Arme und Beine

- Prinzip der achsengerechten Belastung
- Beuge- und Streckbewegungen
- Rotationsbewegungen
- Sinnvolle Instruktion bei häufigen Problemen wie X-Beine, Knickfüsse und Spreizfüsse
- Umgang mit häufigen Problemen wie Knieschmerzen

Fach 3: Verkauf / Betreuung

1. Grundlagen

- Klubphilosophie
- Dienstleistung
- Marktkenntnisse
- Konzeptunterschiede

2. Organisation

- Abläufe Werbung / Verkaufsförderung
- Abläufe Verkauf div. Bereiche
- Abläufe Betreuung
- Abläufe Training

3. Psychologie

- Grundsätze
- Zielgruppen
- Motivation / Kommunikation
- Körpersprache / Spiegeln
- Div. Faktoren

4. Verkauf

- Ziel des Verkaufs
- Bedürfnisabklärung
- Nutznachweis
- Einwandsbehandlung
- Frage- und Antworttechnik
- Verhandlungstechnik
- Abschlusstechnik
- Telefonmarketing aktiv und passiv
- Praxis-Rollenspiel

5. Betreuung / Instruktion

- Grundsätze der Dienstleistung
- Instruktion
- Reklamationsbehandlung

Fach 4: Geschäftskunde

1. Organisation

- Check In & Out / Kasse
- Div. Fitnesscenterbereiche

2. Management

- Organigramm
- Aufgaben div. Bereiche
- Stellenbeschreibungen
- Interne Kommunikation / Sitzungskonzept
- Statistiken und Interpretation
- Budget-Kontrolle div. Teilbereiche
- Persönliche Zeitplanung

3. Verkauf

- Kontrolle des Verkaufs
- Leistungs-/Preiskonzept

4. Verwaltung

- Mitgliederverwaltungskonzept
- Vertragswesen

5. Infrastruktur

- Räume
- Geräte
- Wartung

6. Hygiene

- Reinigungsplanung
- Lebensmittelhygiene
- Reinigungsmittel

Fach 5: Zusatzangebote

1. Kursprogramme

a. Aerobics

- Ziele
- Ablauf einer Lektion
- Stilarten

b. Gymnastik

- Ziele
- Ablauf einer Lektion
- Stilarten

2. Nasszonen

a. Sauna

- Ziele
- Ablauf
- Arten
- Hygiene

b. Dampfbad

- Ziele
- Ablauf
- Arten
- Hygiene

c. Whirlpool

- Ziele
- Ablauf
- Arten
- Hygiene

d. Hallenbad

- Ziele
- Ablauf
- Arten
- Hygiene

e. Ruheräume

- Ziele
- Ablauf
- Arten
- Hygiene

3. Solarium

- Ziele
- Arten
- Hygiene
- Räume

4. Massage

- Ziele
- Arten
- Räume

5. Diverses

- Kinderhort
- Bar / Bistro
- Personal Training
- Testing

Anhang:

Erleichterte Zulassungs- und Prüfungsbedingungen für Berufsangehörige eines dem Fitness-Instruktor verwandten Berufes

Erleichterte Zulassungsbedingungen

Erfolgreiche Absolventen einer Prüfung auf Tertiärstufe in einem dem Fitnessinstructor verwandten Berufes können nach Erbringung eines einjährigen Vollzeitpraktikums in einem kommerziell geführten Fitnesscenter (38h wöchentliche Arbeitszeit) zur Prüfung zugelassen werden. Bei niedrigerem Beschäftigungsgrad muss der Nachweis des Praktikums entsprechend länger sein.

Erleichterte Prüfungsbedingungen

Erfolgreiche Absolventen einer Prüfung auf Tertiärstufe in einem dem Fitnessinstructor verwandten Berufes können von den Fächern Trainingslehre und/oder Fachwissen dispensiert werden. Voraussetzung hierfür ist der erfolgreiche Abschluss des entsprechenden Fachgebietes mit mindestens der Note 4 (die entsprechenden offiziellen Nachweise sind mit der Anmeldung einzureichen).