

SUPERMAMAFITNESS AKADEMIE

PRÜFUNGSORDNUNG

PRÄVENTIONSLEHRER

Erfolgskontrollen der jeweiligen Module können als praktische Präsenzprüfungen in Form von Praxistagen, interaktiven Lehrproben, Webinar-Teilnahmen, Hospitationsnachweisen sowie theoretischen Prüfungen in Form von Einsendeaufgaben erforderlich sein.

ABLAUFPLAN STUDIUM NACH MONATSPLANUNG

A: FACHWISSENSCHAFTLICHE KOMPETENZ

01

Trainings- und Bewegungswissenschaften
Trainings- und Bewegungslehre
40 Stunden

Grundlagen der Bewegungs- und Trainingswissenschaft, Biomechanik

02

Trainings- und Bewegungswissenschaften
Trainings- und Bewegungslehre
40 Stunden

Angewandte Trainingsmethoden, Trainingsinterventionen

03

Trainings- und Bewegungswissenschaften
Trainings- und Bewegungslehre
40 Stunden

Trainingsplanung und Belastungssteuerung

04

Trainings- und Bewegungswissenschaften
Trainings- und Bewegungslehre - 20 Stunden

Gesundheitsorientierte Trainingsprogramme planen und durchführen
Hausarbeitsprüfung 10 Stunden

05

Medizin

Funktionelle Anatomie

60 Stunden

06

Medizin

Physiologie

60 Stunden

07

Medizin

· Wirkung von Bewegungs- und Leistungsfähigkeit und Prävention chronischer
Erkrankungen **20 Stunden**

Hausarbeitsprüfung 10 Stunden

ABLAUFPLAN STUDIUM

08

PÄDAGOGIK/PSYCHOLOGIE
Sport- und Gesundheitspädagogik
50 Stunden

09

PÄDAGOGIK/PSYCHOLOGIE
Gesundheitspsychologie
50 Stunden

10

PÄDAGOGIK/PSYCHOLOGIE
Pädagogik und Psychologie in der Praxis
40 Stunden
Hausarbeitsprüfung 10 Stunden

B: Fachpraktische Kompetenz

11

THEORIE UND PRAXIS DER SPORTARTEN / BEWEGUNGSFELDER
Grundlagen Gruppentrainings Präsenzphase **20 Stunden**
BodyWork - Ganzheitliches Training plus praktische Prüfung **30 Stunden**
Gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung I Planung I Konzeption und Durchführung eines
8- Wochen - Kurses plus praktische **Lehrprobe 50 Stunden**

12

AUSDAUERTRAINING
Praxiswissen Cardiotraining **20 Stunden**
Walking in der Praxis **20 Stunden**
Trainingsplanung im Ausdauersport + Lehrprobe 10 Stunden

≥150 Stunden oder 5 ECTS-Punkte ausschließlich in Präsenz inkl. Lehrproben
Präsenz heißt, dass weder Fernunterricht noch Vor- und Nachbereitungszeit gelten.
Aufgrund der Corona Pandemie ist die Präsenzpflcht derzeit bis auf Widerruf ausgesetzt.
Update: Begonnene oder während der Geltung von Kontaktbegrenzungen in den Ländern
beginnende Einweisungen in §20 SGB 5 Präventionskursprogramme (Zusatzqualifikationen)
können auch nach Auslaufen von Kontaktbegrenzungen in den Ländern online-gestützt zu
Ende geführt werden.

ABLAUFPLAN STUDIUM

C: FACHÜBERGREIFENDE KOMPETENZ

13

GRUNDLAGEN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND
PRÄVENTION

Prävention und Gesundheitsförderung **30 Stunden**

14

FREI WÄHLBAR AUS DEN OBEN GENANNTEN
INHALTEN

Faszientraining plus Lehrprobe **40 Stunden**

15

FREI WÄHLBAR AUS DEN OBEN GENANNTEN
INHALTEN

Präventionskurs Pilates **40 Stunden**

16

FREI WÄHLBAR AUS DEN OBEN GENANNTEN
INHALTEN

Präventionskurs Pilates **40 Stunden**

17

FREI WÄHLBAR AUS DEN OBEN GENANNTEN
INHALTEN

Pilates plus Lehrprobe **20 Stunden**

18

Wiederholungsmonat
zur Festigung alles nochmal durcharbeiten

ABLAUFPLAN STUDIUM

ZUSATZ FÜR PRÄVENTIONSPRINZIP 2

19

PATHOLOGIE / PATHOPHYSIOLOGIE

Grundlagen der Pathophysiologie, Krankheits- und Schadensbilder, chronische Erkrankungen **30 Stunden**

20

PATHOLOGIE / PATHOPHYSIOLOGIE

Indikationen / Kontraindikationen körperlicher Aktivität • Körperliche Aktivität im Kontext von Gesundheitsstörungen und Krankheitsbewältigung **30 Stunden**

21

PATHOLOGIE / PATHOPHYSIOLOGIE

Medizinisches Fitnesstraining bei orthopädischen und traumatologischen Krankheitsbildern **30 Stunden**

22

PATHOLOGIE / PATHOPHYSIOLOGIE

Medizinisches Fitnesstraining bei internistischen und neurologischen Krankheitsbildern **30 Stunden**

23-24

SCHRIFTLICHE ABSCHLUSSPRÜFUNG

PATHOLOGIE / PATHOPHYSIOLOGIE

DAUER: 120 MINUTEN