

Personal Mental Akademie
Feldweg 149
8971 Schladming
Graz, Wien, Innsbruck



Inhalt und Ablauf
Ausbildung zum Dipl. Masterclass Lifecoaching Counselor

Ausbildungen:

1. **Dipl. Lebens und Sozialberater*in**
Dauer: 584 UE auf 5 Semester
2. **Dipl. Master Medical Personal Trainer*in**
Dauer: 296 UE entspricht 37 Tagen
256 UE online
Auf 2 Semester (Lehrgänge laufen nebeneinander)
Praktikum: 580 Stunden in einem Studios oder in Ihrer Umgebung

Ablauf:

1. Onlineunterricht (Trainer) vor Kursstart – Zugang wird per E-Mail zugeschickt
2. IOC (Trainer) – Interaktiver Onlinekurs über Zoom (Termine findest du in unserer APP)
3. Präsenzeinheiten (LSB) – Termine laut Aufnahmebestätigung (Skripten werden am Kurswochenende ausgegeben)
4. Präsenzeinheiten (Trainer) – Kurs vor Ort (Termine findest du in unserer APP)
5. Praktikum (Trainer) - ab dem Modul Trainingslehre Praxis (Übersicht in deiner Lernplattform EXAMEN und Praktikum)
6. Abschlussprüfung (Trainer) – Theorie mit Vortrag über ein selbst gewähltes Thema und Praxis mit einer Trainingsstunde zu einem Kunden Leistungsfeststellung 2400m laufen, Bankdrücken, Kniebeugen, Klimmzug (je nach Alter und Geschlecht unterschiedlich)
7. Abschlussprüfung (LSB) – Diplomarbeit mit Prüfung

Inhalt Lebens und Sozialberatung:

Einführung in die Lebens- und Sozialberatung

Historische Entwicklung der LSB, Gesellschaftspolitische Rahmenbedingungen der LSB, Sozialphilosophie und Soziologie

20 UE

Gruppenselbsterfahrung

120 UE

Grundlagen für die Lebens- und Sozialberatung

Unterschiede, Abgrenzungen und Gemeinsamkeiten zwischen LSB, Psychotherapie, Psychologie, Medizin (Fragen zur Schwangerschaft Geburt, Empfängnisregelung und Psychiatrie), Seelsorge, Pädagogik, Sozialarbeit und sonstigen Tätigkeiten im psychosozialen Umfeld, Anthropologische und philosophische Grundlagen in den angrenzenden Fachbereichen, Psychologische und pädagogische sowie kommunikations-theoretische Grundlagen

68 UE

Methodik der Lebens- und Sozialberatung

Überblick über verschiedene Beratungsmodelle der Einzel-, Paar und Familienberatung, Theorie und Praxis einer Methode der Lebens- und Sozialberatung, Psychosoziale

Interventionsformen und prozessuale Diagnostik in der Beratung

Verschiedene Themen der Lebens- und Sozialberatung gemäß der Berufsumschreibung im § 119 GewO 1994, Einführung in spezielle Beratungsfelder wie Supervision, Selbsterfahrung, Coaching,

Mediation, Beratung nach dem Familienförderungsgesetz

240 UE

Krisenintervention

Erkennen von Krisen, Krisensymptome, Verlaufsformen von Krisen, Interventionen bei Krisenverläufen, Überweisung und Kooperation

80 UE

Rechtliche Fragen im Zusammenhang mit LSB

Familienrecht, Berufsrecht, Allgemeine Rechtsfragen

24 UE Betriebswirtschaftliche

Grundlagen

Buchführungspflichten, Betriebsführung, Steuerrechtliche Grundlagen, Kalkulation und Verrechnung, Marketing für Lebens- und SozialberaterInnen

16 UE

Berufsethik und Berufsidentität

Ethische Grundfragen, Standes- und Ausübungsregeln, Berufsbild und Tätigkeitsbereiche, Berufsidentität und Berufsorganisation

16UE

Inhalt Master Medical Personal Trainer*in:

Grundlagen der Physik

Newtonsche Axiome, Trägheit, Kraft, Kraftfluss, Beschleunigung, Hebelgesetz, Drehmoment, Energie, Impuls

Anatomie

Körperachsen, Muskelaufbau, Knochenaufbau, wichtigste Muskeln des Bewegungsapparates, Körperbautypen, Gelenksarten, Sehnen, Bänder, Knorpel, Bandscheiben

Grundlagen der Ernährung

Energiestoffwechsel, Nahrungsinhaltsstoffe(Kohlenhydrate, Proteine, Fett, Vitamine, Mineralstoffe), Verdauung(von Kohlenhydrate, Proteine, Fett), Säure Base Haushalt, Ernährungsabhängige Krankheiten

Physiologie

Muskelphysiologie, Knochenphysiologie, Sportphysiologie, Energiestoffwechsel

Bewegungslehre

Aspekte der Bewegungsanalyse, Phasenstruktur, Qualitätsmerkmale von Bewegungen, Biomechanik, Ebenen sportlichen Handelns, motorisches lernen

Trainingslehre

Stresstheorie, Belastungskomponenten, Trainingsmethoden, Ausdauer, Kraft, Bewegung, Dehnung, Koordination, Trainingsprinzipien, Schulungsmethoden

Funktionelle Anatomie

Fehlhaltungen, Dysbalancen, Bewegungswinkel der Gelenke, Bewegungsabläufe, Zwangslagen

Übungslehre-Gerätelehre

Ganzkörperübungen, Teilkörperübungen, Langhantelübungen, Kurzhantelübungen, Beurteilen und anwenden von Maschinentraining

Personaltraining

Hands on, Acting, Spoting, Motivation, Umgang mit Kunden, Gesprächsführung, Lehrauftritt, Einweisungen

Funktionelles Krafttraining

Reißen, Umsetzen-Stoßen, Kettlebell Basistechniken, TRX Basistechniken

Training in Muskelschlingen

Belastungsdynamik bei Eigenkörperübungen, Dehnen in Muskelschlingen, Fasziale zusammenhänge

Dehnungsmethoden

aktive und passive sowie statisches und dynamische Dehnungsmethoden

Eigenkörperübungen

Training und Leistungssteigerungsmöglichkeiten ohne Hilfsmittel, Sportkonzepterstellung ohne Hilfsmittel, Outdoortraining

Fitness- und Sportkonzepterstellung

Krafttrainingsprinzipien anwenden, Ausdauertrainingsprinzipien Anwenden, Konstitutionstypabhängige Trainingsplanerstellung

sportwissenschaftliche Testmethoden

Karvonen, Cooper Test (12min), Hf max Test, PWC 130 / 150 / 170, Conconi Test, Übersicht Stufentest mit Laktatmessung, Übersicht Spiroergometrie, EKG Messung, Blutdruckmessung

Muskelfunktionstests

Muskelfunktionstests auf Abschwächung und Verkürzung und Retests, Voraussetzungen von Testverfahren und Befundung

Sportverletzungen- Arzneimittel im Sport

Tennisellbogen, Muskelfaserrisse, Impingementsyndrom, Ermüdungsfrakturen (Bone Bruise), Achillessehnenprobleme, Patellaspitzenyndrom, Tractus Syndrom (Läuferknie), Kompartmentsyndrom, Hypertonie, Diabetes, Herzinsuffizienz, Belastungsasthma, Antibiotika, Betablocker, Statine, Schmerzmittel (NSAR), Blutgerinnungshemmer

Reha Training

Weiterführung einer Physiotherapie, Entzündungsphasen nach Verletzungen, Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten

Vertiefung Anatomie

Aufbau der Zelle, Collagen, Bindegewebe, Faszien, das Nervensystem, RNA, DNA, Blutkreislauf und Kapillare, Lymphatisches System, Aufbau und Funktion des Herz

Rückentraining

Anwendungsmöglichkeiten bei Skoliose, Hohlrücken, Rundrücken, Bandscheibenvorfall

Propriozeption

Anwendung, Übungsaufbau, Koordination, Tiefenwahrnehmung, Sensomotorische Kopplungen, Training mit älteren Personen

Fasziales Training

Dynamische und Statische Prinzipien, Fasziales Rollen, Dehnung, Prävention im Krafttraining

Weiterführung nach einer Physiotherapie

Stufen der Wundheilung, Einführung in die Physikalische Medizin, Pathologie

Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten

Ablauf einer Physiotherapie und Phasengliederung, Koordinierung mit Arzt und Therapeut

Lesen und interpretieren von Diagnosen unter Zuhilfenahme von Literatur

Interpretation von Fachausdrücken bei Rupturen, Luxationen, Frakturen, Contusio, Distension und die Anatomische Topographie

Personaltraining bei Personen mit Einschränkungen und/oder Verletzungen

Hands on, Acting, Spoting, Motivation, Umgang mit Kunden, Gesprächsführung, Lehrauftritt, Einweisungen, Besonderheiten bei Verletzungen

Vertiefung Rückenkrankheiten

Morbus Scheuermann, Gleitwirbel, Skoliose, Blockierung, Morbus Bechterew

Funktionelles 3D Training im Disability-Bereich

Bewegungsebenen (sagittal/frontal/transversal)

Natürliche Bewegungswurzeln – Ground Based Training (rolling/creeping/crawling)

Videoanalyse-Handicap

(Unterschiedliche Zielgruppen)Trisomie 21, Cerebralschädigung, Oligophrenie, Retardierung, Spastik, Rollstuhlfahrer

Vergleich Leistungssport

Trainingsmethoden (Agilität, Bands, Stick, Board, Cable usw.)

Personal Coaching: Positionierung – Ansprache – Motivation **Funktionelles Mobilisieren** (Aufwärmprogramm) - Mobility Skills Bodennahe Trainingsform (Rollen, Kriechen, Krabbeln, Tierflussbewegungen)

Gruppentraining

Bewegungsanalysen – Screening Methoden, Bewegungsmatrix – Patmat

Nahrungsergänzungsmittel und Sporternährung

Kohlenhydrate im Sport, Proteine im Sport, Nahrungsergänzungsmittel, Aktuelle Diäten und Gewichtsmanagement, Dehydrierung und Rehydrierung, Trainingsernährung, Carboloadung

Supplementierung im Sport, richtige Nutzung in der Vorbereitungsphase und Wettkampfphase von Sportarten am Beispiel, Ausdauersportarten, Kraftsportarten, Kampfsportarten, jeweils Ernährungskonzepte erstellen

Grundlagen der Ernährungstrainings

Ernährungsunterstützung für den Alltag, Erweiterte Grundlagen der Ernährung, Ernährungstrainingskonzepte erstellen und vermitteln

Grundlage Kochen

Richtiges Zubereiten von Speisen, Richtiges Einkaufen, Abnehmen, Diätmythen aufdecken und verstehen am Beispiel, Metabolic, Atkins, Paleo, Suspendiäten etc.

Biologische und Regionale Bedeutung von Nahrungsmittel

Was ist Bio, Bezug von Nahrungsmittel aus der Region, Kennzeichen biologischen Anbaus oder Produkten, Nahrungsmittel Beschaffung Regional bzw. im Supermarkt praktisch

Beratungsgespräche führen

Tipps und Tricks angepasst dem Klienten vermitteln, Anamnesen erstellen und interpretieren, Ablauf eines Beratungsgesprächs Verkauf, Hilfsmittel wie wiegen, Messen, bzw. BIA Messungen durchführen

Techniken zur Feststellung von Einschränkungen und Training

Detonisierungstechniken, Dehnmethoden, Kräftigungsmethoden, Konzepterstellung

Physiologische Auswirkungen des Alterns

Muskelphysiologie, Knochenphysiologie, Histologie, Degeneration des menschlichen Körpers

altersgemäße sportliche Leistungsfähigkeit

allgemeine Kondition, Psychische und Physische Komponenten, Stresstheorie: Superkompensation, Funktionelle Anpassung, Belastungskomponenten: Reizarten, Dauer, Umfang, Häufigkeit, Intensität, Dichte.

Pathologie und Arzneimittel

Athrose, Osteoporose, Kardiovaskuläre Erkrankungen, Muskelfaserrisse, Impingementsyndrom, im speziellen Hypertonie, Diabetes, Herzinsuffizienz, Belastungsasthma, Antibiotika, Betablocker, Statine, Schmerzmittel (NSAR), Blutgerinnungshemmer

Altersanpassung und Trainingslehre

Qualitätsgesetz, Reizschwelligengesetz, Homöostase & Superkompensation, Verlauf der Leistungsentwicklung, Anpassungsfähigkeit, Trainierbarkeit & Leistungsfähigkeit, Belastungsnormative auf den menschlichen Organismus je Alter, Leistungsbereiche: Fitnesssport, Leistungssport

Training mit Körperlichen Einschränkungen

Angina Pectoris, Herzinsuffizienz, Herzinfarkt, Hirnschlag, Ischialgie, Morbus Scheuermann, Morbus Bechterew, Rotationsskoliose, Spinalkanalstenose

Prävention

Propriozeption, Koordinative Fähigkeiten, Grundsätze der Übungsgestaltung, Sensomotoriktraining, Intensität und Spannung der Übungsauswahl Fallschule, Somatische Übungen

Planung von Seniorentainingseinheiten

Stundenplanung als Trainer selbstständig am Beispiel Ganzkörpertraining

Entspannungstraining

Sozioökonomische Hintergründe zur besseren Arbeitsplatzgestaltung, Stress im Alltag, Resilienz und Entspannung sowie Übungen zur besseren Belastbarkeit am Arbeitsplatz, Zyklus von Belastungs- und Erholungsphasen, Burnout Prävention

Betriebswirtschaft

Wirtschaftlichkeitsberechnung, Krankenkassen, Planung und Umsetzung der Trainings in der Arbeitszeit, Kalkulationen, Preisgestaltung, Statistiken Ausfall von Arbeitskräften

Sport im Alltag und Ergonomie am Arbeitsplatz

Gruppentrainingsgestaltung, Einzelübungen, Sportkonzepterstellung, Ernährung im Arbeitsalltag(Empfehlungen, Leistungsfähigkeit bei körperlichanspruchsvollen Tätigkeiten.

Altersgemäße Trainierbarkeit

Grundmotorische Fähigkeiten, Altersgemäßheit, Aufbaustraining, Anschlussstraining, Tanztechnik

Motopädagogik

Trainingsgestaltung, Aufwärmen, Abwärmen, Übungsgestaltung, Altersgemäßheit der Übungen, Eigenkörperübungen

Grundmotorische Fähigkeiten

Charakterisierung und Beispiele für Ganzkörperübungen, Teilkörperübungen, freie Übungen, Grundübungen

altersgemäße sportliche Leistungsfähigkeit

allgemeine Kondition, Psychische und Physische Komponenten, Stresstheorie: Superkompensation, Funktionelle Anpassung, Belastungskomponenten: Reizarten, Dauer, Umfang, Häufigkeit, Intensität, Dichte.

Wirkung von Ausdauer und Krafttraining

Belastungsnormative auf den menschlichen Organismus je Alter, Leistungsbereiche: Fitnesssport, Leistungssport

Bewegungsspiele

Der blinde Weg, Luftibus, Klatschen und Stampfen, Rollmops, Wandprellen, der schmale Pfad

tänzerische Bewegungsspiele

Aufwärmspiele, methodische Aufbau und Erlernen von Spielen, Choreographie Beispiel Alter 5-8 Jährige

Planung

Stundenplanung als Trainer selbstständig am Beispiel Circuit - Training

Eigenkörperübungen und Tierübungen

Verbesserung der allgemeinen körperlichen Kraft/Ausdauer/Beweglichkeit am Beispiel selbstständig durch die Trainer

Grundlagen der Ernährungstrainings

Ernährungsunterstützung für den Alltag, Erweiterte Grundlagen der Ernährung, Ernährungstrainingskonzepte erstellen und vermitteln

Grundlage Kochen

Richtiges Zubereiten von Speisen, Richtiges Einkaufen, Abnehmen, Diätmythen aufdecken und verstehen am Beispiel, Metabolic, Atkins, Paleo, Suspendiäten etc.

Biologische und Regionale Bedeutung von Nahrungsmitteln

Was ist Bio, Bezug von Nahrungsmitteln aus der Region, Kennzeichen

biologischen Anbaus oder Produkten, Nahrungsmittel Beschaffung Regional bzw. im Supermarkt praktisch

Beratungsgespräche führen

Tipps und Tricks angepasst dem Klienten vermitteln, Anamnesen erstellen und interpretieren, Ablauf eines Beratungsgesprächs Verkauf, Hilfsmittel wie wiegen, Messen, bzw. BIA Messungen durchführen

Ernährungsformen

Low Carb, Ketogene Diät und Paleo, Vegetarismus, Vollwerternährung, Planetary Health Diet, die 10 Regeln der DGE, Fasten

Holistische Sichtweise der Ernährung

Hormesis: Das Prinzip der Widerstandskraft, Epigenetik, Autophagie, Metamodelle, Filmmedizin: Der Weg zur Krankheit, Text Kontext: Zusammenhänge sehen, Darmgesundheit, die Rolle des Darms, der Vagus Nerv: Wechselspiel Darm und Gehirn