

## Fitnessstraining Mensch

- Was ist Training und wie setze ich Trainingsreize?
- Anatomie
  - Lage- und Richtungsbezeichnungen
  - Passiver Bewegungsapparat
    - Knochen, Gelenke, Bänder, Knorpel
    - Die Wirbelsäule
    - Die Bandscheiben
  - Aktiver Bewegungsapparat
    - Die Skelettmuskulatur
    - Faszien, Sehnen
- Das Fitnessstraining
  - Warm-Up, Cool-Down („Dehnen“/Beweglichkeit)
  - Ausdauertraining
    - Was bewirkt es?
    - Energiebereitstellung (aerob/anaerob)
    - Trainingsmethoden (Dauer- und Intervallmethode)
    - Geh- und Lauftechniken

- Trainingsbereiche / Pulswerte / Belastungskontrollen
- Krafttraining
  - Was bewirkt es?
  - Die Arten des Krafttrainings
  - Arbeitsweise der Muskulatur
  - Die Fasertypen
  - Besonderheiten bei Kindern, Jugendlichen, Senioren
- Koordinationstraining
- Functional Training
- Trainingsmethoden beim Fit mit Hund Training
- Was tun bei Muskelkater?
  - Gewichtsmanagement
  - Das Geheimnis der Motivation