



**Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf
Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen
Trainingssteuerung: Mit umfangreichem
Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren
(German Edition)**

Patryk Theisebach

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition)

Patryk Theisebach

Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) Patryk Theisebach

Studienarbeit aus dem Jahr 2011 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 1,0, , Veranstaltung: Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz, Sprache: Deutsch, Abstract: Die vorliegende Hausarbeit befasst sich mit der Entwicklung eines Trainingsplanes für einen fortgeschrittenen Sportler nach dem Fünf-Stufen-Modell der optimalen Trainingssteuerung: Diagnose -> Zielsetzung/Prognose -> Planung -> Durchführung -> Evaluation/Analyse.

Der erste Teil des Modells befasst sich mit der Ermittlung der wichtigsten allgemeinen Daten des Kunden. Erfasst werden die kundenspezifischen Informationen meistens durch ein ausführliches Eingangsgespräch, sowie durch umfangreiche motorische und biometrische Tests. Anhand der Zielsetzung des Fünf-Stufen-Modells wird vordergründig geklärt was, in welchem Maße und welcher Zeitspanne erreicht werden soll. Da Kunden unterschiedlich sind, sind es auch ihre Wünsche. In der Trainingsplanung wird daher die zeitliche Verfügbarkeit bei der Erstellung einer zweckmäßigen Periodisierung berücksichtigt. In Abhängigkeit von der ganz persönlichen körperlichen Konstitution des Kunden werden dann Trainingsmethoden und geeignete Übungen ausgewählt. Die vorletzte Stufe befasst sich mit der Durchführung des ausgearbeiteten Trainingsplanes. In dieser Phase wird der Kunde in die entsprechenden Geräte und damit verbunden Übungen eingewiesen. Dies geschieht durch eine ausführliche, bedarfsgerechte Erklärung, Vormachen, Anleiten und Kontrolle der Korrektheit der Ausführung des Kunden. Anschließend wird um ein Feedback gebeten. Nur so können Folgeschäden am Bewegungsapparat durch unsachgemäße Benutzung der Geräte oder inkorrekte Bewegungsausführung vermieden werden.

Nach Absolvieren des Trainingsplanes erfolgt die letzte Stufe auch Evaluation und Analyse genannt. Hier erhält der Kunde eine konstruktive Beurteilung, welche ihn nachhaltig motivieren und fördern soll. Die Fortschritte werden konstant dokumentiert und nach Durchführung eines Re-Tests höchstwahrscheinlich zu einer Anpassung der Ziele und der damit verbunden Entwicklung des Trainingsplanes hinsichtlich progressiven Erfolges führen.

 [Download Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grund ...pdf](#)

 [Read Online Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Gru ...pdf](#)

Download and Read Free Online Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) Patryk Theisebach

From reader reviews:

Michael Harmon:

Now a day people who Living in the era where everything reachable by talk with the internet and the resources inside can be true or not involve people to be aware of each details they get. How people have to be smart in receiving any information nowadays? Of course the answer then is reading a book. Looking at a book can help folks out of this uncertainty Information specifically this Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) book since this book offers you rich details and knowledge. Of course the details in this book hundred pct guarantees there is no doubt in it everbody knows.

Angel Sherrill:

The experience that you get from Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) will be the more deep you excavating the information that hide in the words the more you get considering reading it. It doesn't mean that this book is hard to understand but Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) giving you enjoyment feeling of reading. The copy writer conveys their point in selected way that can be understood by anyone who read that because the author of this publication is well-known enough. This book also makes your own vocabulary increase well. Therefore it is easy to understand then can go to you, both in printed or e-book style are available. We highly recommend you for having this specific Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) instantly.

Benjamin Hoffman:

Reading a reserve can be one of a lot of activity that everyone in the world enjoys. Do you like reading book so. There are a lot of reasons why people love it. First reading a publication will give you a lot of new info. When you read a e-book you will get new information simply because book is one of many ways to share the information or even their idea. Second, looking at a book will make a person more imaginative. When you reading through a book especially tale fantasy book the author will bring one to imagine the story how the characters do it anything. Third, you can share your knowledge to other individuals. When you read this Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition), you may tells your family, friends and also soon about yours publication. Your knowledge can inspire different ones, make them reading a publication.

Henry Baker:

The book untitled Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) is the reserve that recommended to you to study. You can see the quality of the book content that will be shown to a person. The language that article author use to explained their ideas are easily to understand. The author was did a lot of exploration when write the book, so the information that they share to you is absolutely accurate. You also can get the e-book of Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) from the publisher to make you more enjoy free time.

Download and Read Online Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) Patryk Theisebach #I6PMU7YQV8C

Read Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) by Patryk Theisebach for online ebook

Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) by Patryk Theisebach Free PDF download, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) by Patryk Theisebach books to read online.

Online Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) by Patryk Theisebach ebook PDF download

Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) by Patryk Theisebach Doc

Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) by Patryk Theisebach Mobipocket

Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) by Patryk Theisebach EPub