

## Liebe:r IST-Student:in,

herzlich willkommen am IST-Studieninstitut. Gerne möchten wir Dich hiermit über den Ablauf Deiner Weiterbildung „Präventionstrainer:in“ informieren, damit Du diese flexibel gestalten kannst.

Deine Weiterbildung dauert in der Regel 24 Monate (siehe [Lehrplan](#)). Du bestimmst die tatsächliche Dauer selbst durch Deine Lerngeschwindigkeit. Nach der Regelstudienzeit steht Dir hierfür ein kostenloser Betreuungszeitraum von 9 Monaten zur Verfügung. Bei Bedarf können weitere Betreuungszeiträume (jeweils 6 Monate) zu einem Preis von 250 Euro hinzugebucht werden.

Alle Studieninhalte findest Du in Deinem Online-Campus über [campus.ist.de](https://campus.ist.de) und in unserer App „IST Campus“ (erhältlich in allen App-Stores).

Für Deinen Start findest Du nachfolgend eine Orientierung, wie Du Deine Weiterbildung optimal planen kannst, was Du bei der Buchung Deiner Veranstaltungen beachten solltest und wann Du welche Studienmaterialien erhältst.

## Terminbuchung

Lehrveranstaltungen sind nicht fest in die Weiterbildung eingebettet, sondern Du kannst die Zeitpunkte eigenständig wählen. In Deinem Online-Campus in der Rubrik **Termine** kannst Du Dich für die von Dir gewünschten Studieninhalte anmelden.

Exemplarische Darstellung

Terminbuchung

Meine Veranstaltungstermine 1 | Seminare buchen 4 | Ergänzungsmodul buchen 2

Aktualisieren

Suchen...

Titel	Typ
+ Führen von Sportvereinen und -verbänden	Seminar
- Vorbereitung IHK Prüfung 1. Teil	Seminar

Suchen...

Datum	Freie Plätze	Titel	Adresse
28.08 - 01.09.24	39%	Vorbereitung IHK Prüfung 1. Teil	IST-Studieninstitut - Schwanenhöfe - Erkrather Str. 220 a-c, 40233 Düsseldorf
04.09 - 08.09.24	26%	Online: Vorbereitung IHK Prüfung 1. Teil	Online

+ Vorbereitung IHK-Prüfung 2. Teil | Seminar

+ Online-Tutorium: WBQ | Webinar

## Prüfungen

Die Prüfungsleistungen Deiner Weiterbildung entnimmst Du Deiner Prüfungsordnung. Diese findest Du im Online-Campus unter den Rubriken **Mein Profil** → **Organisationsunterlagen**.

Für weitere Fragen kannst Du Deine Tutor:innen des Fachbereichs Fitness gerne per E-Mail an [fitness@ist.de](mailto:fitness@ist.de) oder unter der Telefonnummer +49 211 86668 0 kontaktieren.

Mit freundlichen Grüßen

Dein IST-Team



Bildung,  
die bewegt

## Empfehlung zur Terminbuchung

Lehrveranstaltung	Zuvor bearbeitete Inhalte
Fitnessstraining B-Lizenz Teil 1 – Gerätetraining (S)*	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Anatomie und Physiologie (SH)</li> </ul>
Fitnessstraining B-Lizenz Teil 2 – Trainingsplan- erstellung (S)* + Lizenzprüfung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Trainings- und Bewegungslehre (SH)</li> <li>▶ Fitnessstraining B-Lizenz Teil 1 – Gerätetraining (S)*</li> </ul>
Fitnessstraining A-Lizenz – fortgeschrittene Übungsauswahl, Diagnostik (S)* + Lizenzprüfung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Diagnostik und Testmethoden (SH)</li> <li>▶ Fitnessstraining B-Lizenz Teil 1 und 2 (S)*</li> </ul>
Pädagogik & Psychologie in der Praxis (OS)*	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sport- und Gesundheitspädagogik (SH)</li> <li>▶ Gesundheitspsychologie (SH)</li> </ul>
Medizinisches Fitnessstraining A-Lizenz Teil 1 – Grundlagen (OS)*	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ B-Lizenz „Fitnessstraining“ (LP)</li> <li>▶ Orthopädische und traumatologische Krankheits- bilder (SH)</li> <li>▶ Internistische und neurologische Krankheitsbilder (SH)</li> </ul>
Medizinisches Fitnessstraining A-Lizenz Teil 2 – Vertiefung (S)* + Lizenzprüfung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Medizinisches Fitnessstraining A-Lizenz Teil 1 – Grundlagen (OS)*</li> <li>▶ Orthopädische und traumatologische Krankheits- bilder (SH)</li> <li>▶ Internistische und neurologische Krankheitsbilder (SH)</li> </ul>
Groupfitness B-Lizenz Teil 1 – Theorie Grundlagen (OS)*	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Anatomie und Physiologie (SH)</li> <li>▶ Group Fitness Grundlagen Toning &amp; Functional Training (SH)</li> </ul>
Groupfitness B-Lizenz Teil 2 – Praxis Grundlagen (S)*	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Groupfitness B-Lizenz Teil 1 – Theorie Grundlagen (OS)*</li> </ul>
Groupfitness B-Lizenz Teil 3 – Toning & Functional Training (S)* + Lizenzprüfung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Groupfitness B-Lizenz Teil 1 – Theorie Grundlagen (OS)*</li> <li>▶ Groupfitness B-Lizenz Teil 2 – Praxis Grundlagen (S)*</li> </ul>
Rückentraining A-Lizenz Teil 1 – Grundlagen (S)*	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Grundlagen des Rückentrainings (SH)</li> </ul>
Rückentraining A-Lizenz Teil 2 – Vertiefung (S)* + Lizenzprüfung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Rückentraining A-Lizenz Teil 1 – Grundlagen (S)*</li> <li>▶ Planung, Durchführung und Evaluation von Rückentraining (SH)</li> </ul>
Faszientraining in der Praxis (S)* + Lizenzprüfung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Faszientraining (SH)</li> </ul>
Trainingsplanung im Ausdauersport (S)* + Lizenzprüfung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Grundlagen und Methoden des Ausdauertrainings (SH)</li> </ul>
Nordic Walking in der Praxis (S)*	
Functional Training und Koordination in der Praxis (S)*+ Lizenzprüfung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Functional Training Grundlagen (SH)</li> </ul>
Coaching im gesundheitsorientierten Fitnessstraining (S)*+ Lizenzprüfung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Motivation und Coaching (SH)</li> <li>▶ Stressmanagement (SH)</li> </ul>

## Lehrplan

Idealverlauf	Versandmonat/ Freischaltung	Inhalte	Prüfungsleistung
1	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Anatomie und Physiologie (SH), (WBT)</li> <li>▶ Tipps und Tools zur Prüfungsvorbereitung (OV)</li> </ul>	WT
2	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Trainings- und Bewegungslehre (SH), (WBT)</li> <li>▶ Muskel- und Übungskatalog (SH, <i>nur online!</i>)</li> </ul>	WT
3		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Fitnesstraining B-Lizenz Teil 1 – Gerätetraining (S)*</li> </ul>	
4		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Fitnesstraining B-Lizenz Teil 2 – Trainingsplanerstellung (S)* + B-Lizenz Fitnesstraining</li> </ul>	LP
4	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Diagnostik und Krafttraining (SH), (WBT)</li> </ul>	WT
5		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Fitnesstraining A-Lizenz – fortgeschrittene Übungsauswahl, Diagnostik (S)* + A-Lizenz Fitnesstraining</li> </ul>	LP
6	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sport- und Gesundheitspädagogik (SH), (OV)</li> </ul>	WT
7	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Gesundheitspsychologie (SH), (OV)</li> </ul>	WT
8		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Pädagogik und Psychologie in der Praxis (OS)*</li> </ul>	
8	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Orthopädische und traumatologische Krankheitsbilder (SH), (OV)</li> </ul>	WT
9	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Internistische und neurologische Krankheitsbilder (SH), (OV)</li> </ul>	WT
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Medizinisches Fitnesstraining A-Lizenz Teil 1 – Grundlagen (OS)*</li> </ul>	
11		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Medizinisches Fitnesstraining A-Lizenz Teil 2 – Vertiefung (S)* + A-Lizenz Medizinisches Fitnesstraining</li> </ul>	LP
11	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Group Fitness Grundlagen Toning &amp; Functional Training (SH)</li> <li>▶ Group Fitness Grundlagen (OV)</li> <li>▶ Übungsheft zu den Seminaren der Groupfitnesstrainer:innen B-Lizenz (SH)</li> </ul>	WT
12		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Groupfitness B-Lizenz Teil 1 – Theorie Grundlagen (OS)*</li> </ul>	
13		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Groupfitness B-Lizenz Teil 2 – Praxis Grundlagen (S)*</li> </ul>	
14		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Groupfitness B-Lizenz Teil 3 – Toning &amp; Functional Training (S)* + B-Lizenz Groupfitness Toning &amp; Functional Training</li> </ul>	LP
14	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Grundlagen des Rückentrainings (SH)</li> </ul>	WT
15	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Planung, Durchführung und Evaluation von Rückentraining (SH)</li> <li>▶ Übungsbuch zu den Seminaren der Rückentrainer:innen A-Lizenz (SH)</li> </ul>	WT
16		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Rückentraining A-Lizenz Teil 1 – Grundlagen (S)*</li> </ul>	
17		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Rückentraining A-Lizenz Teil 2 – Vertiefung (S)* + A-Lizenz Rückentraining</li> </ul>	LP
17	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Faszientraining (SH)</li> </ul>	WT
18		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Faszientraining in der Praxis (S)* + A-Lizenz Faszientraining</li> </ul>	LP
18	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Grundlagen und Methoden des Ausdauertrainings (SH)</li> <li>▶ Grundlagen des Energiestoffwechsels (OV)</li> <li>▶ Trainingsmethoden im Ausdauertraining (OV)</li> <li>▶ Trainingsbereiche im Ausdauertraining (OV)</li> </ul>	WT

Idealverlauf	Versandmonat/ Freischaltung	Inhalte	Prüfungsleistung
19		▶ Trainingsplanung im Ausdauersport (S)* + A-Lizenz Ausdauertraining	LP
20		▶ Nordic Walking in der Praxis (S)*	
20	15	▶ Functional Training Grundlagen (SH)	WT
21		▶ Functional Training und Koordination in der Praxis (S)* + A-Lizenz Functional Training	LP
21	20	▶ Prävention und Gesundheitsförderung (SH), (OV) ▶ Gesundheit – Krankheit (OV) ▶ Klassifizierung von Gesundheit (OV)	WT
22	20	▶ Motivation & Coaching (SH)	WT
23	20	▶ Stressmanagement (SH)	WT
24		▶ Coaching im gesundheitsorientierten Fitnesstraining (S)* + A-Lizenz Gesundheitscoaching	LP
25–33		<b>Abschlussprüfung</b>	

LP = Lizenzprüfung; OS = Online-Seminar; OV = Online-Vorlesung; S = Seminar; SH = Studienheft; W = Webinar; WBT = Webbasiertes Training; WT = Webtest)

\* Es stehen Dir frei wählbare Termine im Online-Campus zur Verfügung.

