

### Liebe:r IST-Student:in,

vielen Dank für Deine Anmeldung am IST-Studieninstitut und für das uns entgegengebrachte Vertrauen. Gerne möchten wir Dich hiermit über den Ablauf Deiner Weiterbildung „Präventionstrainer:in“ informieren, anhand dessen Du Dein Fernstudium flexibel gestalten kannst.

### Seminartermine:

Deine Seminartermine sind nicht fix in die Weiterbildung eingebettet, sondern Du kannst das Datum flexibel wählen, um es optimal mit Deinen sonstigen Verpflichtungen abzustimmen. Die Termine Deiner Seminare kannst Du im Online-Campus auf [www.ist.de](http://www.ist.de) in der Rubrik Termine einsehen. Dort kannst Du Dich auch zu dem von Dir gewünschten Seminartermin anmelden.

Studienverlauf Termine Prüfungsleistungen Mein Profil IST-Specials Community Hilfe Support				
Termine				
Präsenzseminare buchen				
Titel			Typ	
Prüfungsvorbereitung			Seminar	
Datum	Titel	Ort	verfügbar	
19.03.2016-20.03.2016	Prüfungsvorbereitung	IST-Studieninstitut - Schwanenhöfe	ausgebucht	+
06.08.2016-07.08.2016	Prüfungsvorbereitung	IST-Studieninstitut - Schwanenhöfe	0 10 20 30 40	+

(Exemplarische Darstellung)

Bitte beachte unsere Empfehlungen auf der nächsten Seite, welche Studienhefte Du bereits durchgearbeitet haben solltest, bevor Du das entsprechende Seminar besuchst.

Zur weiteren Orientierung findest Du auf der letzten Seite einen exemplarischen Lehrplan. Hier siehst Du alle Studieninhalte auf einen Blick und hast eine Übersicht, wann Du welche Studienhefte erhältst.

### Prüfungen:

Die Prüfungsleistungen Deiner Weiterbildung kannst Du Deiner Prüfungsordnung entnehmen. Grundsätzlich kannst Du davon ausgehen, dass bei Lizenzprüfungen die Multiple-Choice-Fragen auf Basis der Inhalte der Studienhefte gestellt werden. Offene Fragen oder Lehrproben basieren auf den Inhalten der Seminare.

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 Rufnummer +49 211 86668 0 kontaktieren.

Mit freundlichen Grüßen

Dein IST-Team

## Empfehlung zur Seminarbuchung

Seminar	Zuvor bearbeitete Studienhefte/ erbrachte Leistungen
Gerätetraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Anatomie</li> </ul>
Diagnostik und Fitnesstraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Anatomie</li> <li>▶ Physiologie</li> <li>▶ Trainings- und Bewegungslehre</li> <li>▶ Diagnostik und Testmethoden</li> </ul>
Trainingsplanerstellung + Lizenzprüfung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Besuch des Seminars „Gerätetraining“</li> <li>▶ Besuch des Seminars „Diagnostik und Fitnesstraining“</li> </ul>
Medizinisches Fitnesstraining bei orthopädischen und traumato- logischen Krankheitsbildern	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ B-Lizenz „Fitnesstraining“</li> <li>▶ Orthopädische und traumato- logische Krankheitsbilder</li> </ul>
Medizinisches Fitnesstraining bei internistischen und neurologischen Krankheitsbildern + Lizenzprüfung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Besuch des Seminars „Medizinisches Fitnesstraining bei orthopädischen und traumato- logischen Krankheitsbildern“</li> <li>▶ Internistische und neurologische Krankheitsbilder</li> </ul>
Grundlagen Group Fitness, Fatburner & Toning	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Anatomie</li> <li>▶ Physiologie</li> <li>▶ Trainings- und Bewegungslehre</li> <li>▶ Group Fitness Grundlagen</li> <li>▶ Toning &amp; Functional Training</li> </ul>
Toning & Functional Training	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Besuch des Seminars „Grundlagen Group Fitness, Fatburner &amp; Toning“</li> </ul>
B-Lizenzprüfung: Toning & Functional Training	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Besuch des Seminars „Grundlagen Group Fitness, Fatburner &amp; Toning“</li> <li>▶ Besuch des Seminars „Toning &amp; Functional Training“</li> </ul>

Seminar	Zuvor bearbeitete Studienhefte/ erbrachte Leistungen
Rückentraining in der Praxis	▶ Grundlagen des Rückentrainings
Konzeption einer Rückentrainings- einheit + Lizenzprüfung	▶ Besuch des Seminars „Rückentraining in der Praxis“ ▶ Planung, Durchführung und Evaluation von Rückentraining
Faszientraining in der Praxis + Lizenzprüfung	▶ Faszientraining
Trainingsplanung im Ausdauersport + Lizenzprüfung	▶ Grundlagen und Methoden des Ausdauertrainings
Nordic Walking in der Praxis	
Functional Training und Koordination in der Praxis + Lizenzprüfung	▶ Functional Training Grundlagen
Coaching im gesundheitsorientierten Fitnesstraining + Lizenzprüfung	▶ Motivation und Coaching ▶ Stressmanagement

## Lehrplan

Diese Weiterbildung dauert in der Regel 24 Monate.

Nach der Regelstudienzeit steht Dir ein kostenfreier Betreuungszeitraum von 9 Monaten zur Verfügung. Falls dieser nicht ausreichen sollte, können weitere Betreuungszeiträume (jeweils 6 Monate) zu einem Preis von 250 Euro hinzugebucht werden.

Der Studienheftversand erfolgt modular. Zum ersten Versandtermin erhältst Du nur ein Studienheft. Je nach Lehrgangsdauer erhältst Du zu weiteren Versandterminen jeweils mehrere Studienhefte. So bist Du äußerst flexibel.

Idealverlauf	Versandmonat	Studienheft	Seminar*	Sonstiges	Prüfungsleistung
1	1	Anatomie		Online-Vorlesung: Tipps und Tools zur Prüfungsvorbereitung E-Learning: Anatomie	Webtest: Anatomie
2	2	Physiologie		E-Learning: Physiologie	Webtest: Physiologie
3	2	Übungsbuch zu den Seminaren der Fitness- training B-Lizenz			
3			Gerätetraining		
3	2	Trainings- und Bewegungslehre		E-Learning: Trainings- und Bewegungslehre	Webtest: Trainings- und Bewegungslehre
4	2	Diagnostik und Testmethoden		E-Learning: Diagnostik und Testmethoden	Webtest: Diagnostik und Testmethoden
5			Diagnostik und Fitnesstraining		



Idealverlauf	Versandmonat	Studienheft	Seminar*	Sonstiges	Prüfungsleistung
6			Trainingsplanerstellung + Lizenzprüfung		Lizenzprüfung: B-Lizenz Fitnesstraining**
6	5	Sport- und Gesundheitspädagogik		Online-Vorlesung: Sport- und Gesundheitspädagogik	Webtest: Sport- und Gesundheitspädagogik
7	5	Gesundheitspsychologie		Online-Vorlesung: Gesundheitspsychologie	Webtest: Gesundheitspsychologie
8			Online – Pädagogik und Psychologie in der Praxis		
8	5	Orthopädische und traumatische Krankheitsbilder		Online-Vorlesung: Orthopädische und traumatische Krankheitsbilder	Webtest: Orthopädische und traumatische Krankheitsbilder
9	5	Internistische und neurologische Krankheitsbilder		Online-Vorlesung: Internistische und neurologische Krankheitsbilder	Webtest: Internistische und neurologische Krankheitsbilder
10			Medizinisches Fitnesstraining bei orthopädischen und traumatischen Krankheitsbildern		
11			Medizinisches Fitnesstraining bei internistischen und neurologischen Krankheitsbildern + Lizenzprüfung		Lizenzprüfung: A-Lizenz Medizinisches Fitnesstraining**
11	9	Group Fitness Grundlagen Toning & Functional Training		Online-Vorlesung: Group Fitness Grundlagen	
11	9	Übungsbuch zu den Seminaren der Groupfitnesstrainer:innen B-Lizenz			

Idealverlauf	Versandmonat	Studienheft	Seminar*	Sonstiges	Prüfungsleistung
12			Grundlagen Group Fitness, Fatburner & Toning		
13			Toning & Functional Training		Webtest: Grundlagen Group Fitness, Fatburner & Toning
14			B-Lizenzprüfung: Toning & Functional Training		Lizenzprüfung: B-Lizenz Groupfitness Toning & Functional Training**
14	9	Grundlagen des Rückentrainings			Webtest Grundlagen des Rückentrainings
15	9	Planung, Durchführung und Evaluation von Rückentraining			Webtest: Planung, Durchführung und Evaluation von Rückentraining
15	9	Übungsbuch zu den Seminaren der Rückentrainer:innen A-Lizenz			
16			Rückentraining in der Praxis		
17			Konzeption einer Rückentrainingseinheit + Lizenzprüfung		Lizenzprüfung: A-Lizenz Rückentraining**
17	15	Faszientraining			Webtest: Faszientraining
18			Faszientraining in der Praxis + Lizenzprüfung		Lizenzprüfung: A-Lizenz Faszientraining**

Idealverlauf	Versandmonat	Studienheft	Seminar*	Sonstiges	Prüfungsleistung
18	15	Grundlagen und Methoden des Ausdauertrainings		Online-Vorlesung: Grundlagen des Energiestoffwechsels Trainingsmethoden im Ausdauertraining Trainingsbereiche im Ausdauertraining	
19			Trainingsplanung im Ausdauersport + Lizenzprüfung		Lizenzprüfung: A-Lizenz Ausdauertraining**
20			Nordic Walking in der Praxis		
20	15	Functional Training Grundlagen			Webtest: Functional Training
21			Functional Training und Koordination in der Praxis + Lizenzprüfung		Lizenzprüfung: A-Lizenz Functional Training**
21	20	Prävention und Gesundheitsförderung		Online-Vorlesung: Prävention und Gesundheitsförderung Gesundheit – Krankheit Klassifizierung von Gesundheit	Webtest: Prävention und Gesundheitsförderung
22	20	Motivation & Coaching			Webtest: Motivation & Coaching
23	20	Stressmanagement			Webtest: Stressmanagement

Idealverlauf	Versandmonat	Studienheft	Seminar*	Sonstiges	Prüfungsleistung
24			Coaching im gesundheitsorientierten Fitnessstraining + Lizenzprüfung		Lizenzprüfung: A-Lizenz Gesundheitscoaching**
25–33					Klausur 1: Orthopädische und traumatische Krankheitsbilder Internistische und neurologische Krankheitsbilder
25–33					Klausur 2: Sport- und Gesundheitspädagogik Gesundheitspsychologie Prävention und Gesundheitsförderung

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

\*\* Zur gezielten Prüfungsvorbereitung steht Dir in allen App-Stores unter „IST-Studieninstitut“ eine App kostenfrei zum Download zur Verfügung.



Bildung,  
die bewegt