

# Präventives Training



## Übergeordnete Kompetenzen

Die Studierenden erwerben in diesem Studienschwerpunkt die notwendigen Kompetenzen zur Planung, Umsetzung und Evaluation von evidenzbasierten Interventionsmaßnahmen und Konzepten im Kontext der Prävention von ausgewählten internistischen Risikofaktoren und Erkrankungen im Rahmen des präventiven Rückentrainings sowie zur Osteoporoseprävention.

### Studienmodul 1: Präventives Training I – Internistische Risikofaktoren und Erkrankungen

- Körperliche Aktivität und körperliches Training sowie deren Wirkung
- Risikofaktor Bewegungsmangel
- Differenzierte Diagnostik als Basis für Trainingsempfehlungen
- Gesundheitsorientiertes Ausdauer- und Krafttraining
- Indikationsspezifische Anwendung körperlichen Trainings (u. a. bei metabolischem Syndrom, Adipositas, Diabetes mellitus, Dyslipidämien)
- Ziele/Aufbau von Bewegungskonzepten im Gesundheitssport

### Studienmodul 2: Präventives Training II – Präventives Rückentraining

- Rückenschmerzen (u. a. Epidemiologie, Ursachen, aktuelle Studienlage)
- Anatomische, biomechanische, psychologische Aspekte
- Ausgewählte Diagnostik- und Testverfahren
- Präventives Rückentraining und Organisation von Rückenschulkursen
- Übungsauswahl Krafttraining

### Studienmodul 3: Präventives Training III – Osteoporoseprävention

- Spezifische Aspekte der Osteologie
- Osteoporose: Klassifikation, Ätiologie, Pathogenese, Symptome, Folgen
- Anamnese, Risikoerfassung, Diagnostik, Therapie
- Körperliches Training und Ernährungsempfehlung zur Prävention und bei bestehender Osteoporose
- Stellenwert von Kurskonzepten