

# Urkunde



BSA-Akademie  
Prävention, Fitness, Gesundheit  
School for Health Management

**Andreas Reymann**

hat den Lehrgang

**Trainer/in für  
Sportrehabilitation**  
der BSA-Akademie

erfolgreich absolviert.

Der Fernlehrgang  
**Trainer/in für Sportrehabilitation**  
ist von der Staatlichen Zentralstelle für  
Fernunterricht geprüft und zugelassen.

München, 27.10.2013

Fachbereichsleiter  
Christoph Eifler

Pädagogischer Leiter der BSA-Akademie  
Prof. Dr. Andreas Strack

Direktor der BSA-Akademie  
Prof. Dr. Thomas Wessinghage



## 1. BEZEICHNUNG DES ABSCHLUSSES

**Trainer/in für Sportrehabilitation**

## 2. ÜBERSETZTE BEZEICHNUNG DES ABSCHLUSSES

**Trainer for Sports Rehabilitation**

## 3. PROFIL DER BERUFLICHEN HANDLUNGSFÄHIGKEIT

Durch die Teilnahme an dem o. g. Fernlehrgang hat der/die Teilnehmer/in folgende Kompetenzen zur selbstständigen Erfüllung fachlicher Anforderungen und Aufgaben im Tätigkeitsfeld „Sportrehabilitation“ erworben:

- (1) Erweitertes Fachwissen im Tätigkeitsfeld „Sportrehabilitation“ mit den folgenden Schwerpunkten:
  - Möglichkeiten und Grenzen des rehabilitativen Trainings in kommerziellen Fitness- und Gesundheitseinrichtungen: Qualitätsstandards für die Durchführung eines rehabilitativen Trainings, Voraussetzungen für die Durchführung eines rehabilitativen Training in kommerziellen Fitnessseinrichtungen (rechtliche, organisatorische, räumliche, personelle, apparative und kundenspezifische Voraussetzungen)
  - Physiologische Grundlagen des rehabilitativen Trainings: Immobilisationsfolgen der aktiven und passiven Strukturen des Bewegungssystems, Anpassungen der aktiven und passiven Strukturen des Bewegungssystems an überschwellige Trainingsreize, Grundlagen der Wundheilung
  - Spezifische Trainingssteuerung im rehabilitativen Training
  - Funktionelle Untersuchung des Bewegungssystems: Haltungsinspektion, Neutral-Null-Methode
  - Phasenmodell des muskulären Aufbautrainings in der Rehabilitation: Sensorikverbesserung bzw. propriozeptives Training, allgemeines und lokales Muskelausdauertraining (bradytrophes Training), Kraftausdauertraining, Hypertrophietraining, neuromuskuläres Training, arbeits- und sportartspezifisches Training
  - Funktionelle Aspekte des rehabilitativen Krafttrainings: Training im offenen und geschlossenen System, apparatives Training versus Training mit freien Gewichten, dynamisches versus statisches Training, Stellenwert des exzentrischen Muskeltrainings, Gestaltung der Bewegungsgeschwindigkeit im rehabilitativen Krafttraining
  - Rehabilitatives Training bei ausgewählten Erkrankungen des Bewegungssystems: Krankheitsbilder des Schultergelenks (Schulterluxation, Impingement-Syndrom, Rotatorenmanschettenruptur), Krankheitsbilder des Ellenbogengelenkes (Epicondylitis humeri radialis, Epicondylitis humeri ulnaris), Krankheitsbilder der Wirbelsäule (Bandscheibenprotrusion, Bandscheibenprolaps), Krankheitsbilder des Hüftgelenkes (Coxarthrose, Hüft-Total-Endoprothese), Krankheitsbilder des Kniegelenkes (Gonarthrose, Chondropathia patellae, Meniskusläsion, Kreuzbandrupturen, Innenbandruptur), Krankheitsbilder des Sprunggelenkes (Außenbandruptur, Achillessehnenruptur)
- (2) Spektrum kognitiver und praktischer Fertigkeiten zur Planung und Bearbeitung von fachlichen Aufgaben im Tätigkeitsfeld „Sportrehabilitation“ mit den nachfolgenden Schwerpunkten sowie die Beurteilung von Ergebnissen nach weitgehend vorgegebenen Maßstäben sowie Erbringung einfacher Transferleistungen:
  - Beratung von Sportler im Hinblick auf die trainingswissenschaftlichen und anatomisch-physiologischen Grundlagen des rehabilitativen Trainings sowie im Hinblick auf spezifische Anpassungsprozesse an verletzten Strukturen
  - Kundenadäquate Auswahl und standardisierte Durchführung von Funktionstests sowie Interpretation und Umsetzung der Testergebnisse im Rahmen der Trainingssteuerung des rehabilitativen Trainings
  - Erstellung von lang-, mittel- und kurzfristigen Trainingsplänen unter Berücksichtigung des Phasenmodells für das muskuläre Aufbautraining in der Rehabilitation sowie unter Berücksichtigung der Spezifika der Wundheilungsprozesse
  - Adäquate Übungsauswahl unter Berücksichtigung der Indikationen und Kontraindikationen bei ausgewählten Verletzungen und Degenerationen des Bewegungssystems
  - Durchführung von Übungsunterweisungen im Rahmen der Trainingsdurchführung des rehabilitativen Trainings
- (3) Sozialkompetenz mit den folgenden Schwerpunkten:
  - In einer Gruppe mitwirken und punktuell Unterstützung anbieten.
  - Die Arbeitsumgebung mitgestalten, Abläufe gestalten und Ergebnisse adressatenbezogen darstellen.
- (4) Selbstständigkeit mit den folgenden Schwerpunkten:
  - Auch in weniger bekannten Kontexten eigenständig und verantwortungsbewusst arbeiten.
  - Das eigene und das Handeln anderer einschätzen.