

# Universitätskurs

## Methoden des Krafttrainings

Von der NBA unterstützt





**tech** technologische  
universität

## Universitätskurs

### Methoden des Krafttrainings

- » Modalität: online
- » Dauer: **6 Wochen**
- » Qualifizierung: **TECH** Technologische Universität
- » Aufwand: **16 Std./Woche**
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: [www.techtitute.com/de/physiotherapie/universitatskurs/methoden-krafttrainings](http://www.techtitute.com/de/physiotherapie/universitatskurs/methoden-krafttrainings)

# Index

01

Präsentation

---

Seite 4

02

Ziele

---

Seite 8

03

Kursleitung

---

Seite 12

04

Struktur und Inhalt

---

Seite 16

05

Methodik

---

Seite 20

06

Qualifizierung

---

Seite 28

# 01

# Präsentation

Dieses Programm befasst sich mit der lebenswichtigen Bedeutung der Kraft für die menschliche Leistungsfähigkeit in all ihren möglichen Ausprägungen, mit einer einzigartigen theoretischen Tiefe und einer Praxisnähe, die völlig anders ist als alles bisher Dagewesene.

Die Physiotherapeuten werden mit den neuesten Entwicklungen in diesem Bereich vertraut gemacht, indem sie eine Fortbildung auf hohem wissenschaftlichem Niveau absolvieren, die von renommierten Experten geleitet wird.





“

*Eine einzigartige, wichtige und entscheidende Fortbildungserfahrung, die Ihre berufliche Entwicklung fördert"*

Im Laufe der Jahre hat sich eine große Vielfalt an Konzepten entwickelt, die den Beitrag der pädagogischen Strukturen zur Herangehensweise an den Prozess des Krafttrainings, der unter dem Begriff „Methode“ definiert und verstanden wird, betreffen. Jede von ihnen ist mit der Voreingenommenheit ihres ursprünglichen Paradigmas gewürzt. Aus all diesen und vielen anderen Aspekten ergibt sich zwangsläufig die Notwendigkeit, viele dieser Prinzipien in Bezug auf das Krafttraining zu analysieren, um eine genaue und kritische Sichtweise zu entwickeln, die auf den Bereich der professionellen Leistung und auf das reale Alltagsszenario übertragbar ist.

Das Dozententeam dieses Universitätskurses in Methoden des Krafttrainings hat die einzelnen Themen dieser Weiterbildung sorgfältig ausgewählt, um den Studenten ein möglichst umfassendes Studium zu ermöglichen, das immer in Bezug zur Aktualität steht.

TECH hat sich zum Ziel gesetzt, Inhalte von höchster didaktischer und pädagogischer Qualität zu schaffen, die die Studenten zu erfolgreichen Profis machen und den höchsten Qualitätsstandards in der Lehre auf internationalem Niveau entsprechen. Aus diesem Grund wird dieser Universitätskurs mit einem reichen Inhalt präsentiert, der ihnen helfen wird, die Elite in der Physiotherapie zu erreichen. Da es sich um ein Online-Programm handelt, ist der Student nicht an feste Zeiten oder die Notwendigkeit, sich an einen anderen Ort zu begeben, gebunden, sondern kann zu jeder Tageszeit auf die Inhalte zugreifen und so sein Arbeits- oder Privatleben mit seinem akademischen Leben in Einklang bringen.

Dieser **Universitätskurs in Methoden des Krafttrainings** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die wichtigsten Merkmale sind:

- ♦ Die Entwicklung zahlreicher Fallstudien, die von Spezialisten für *Personal Training* vorgestellt werden
- ♦ Die anschaulichen, schematischen und äußerst praxisnahen Inhalte, mit denen sie konzipiert sind, enthalten die wesentlichen Informationen für die berufliche Praxis
- ♦ Übungen, bei denen der Selbstbewertungsprozess durchgeführt werden kann, um das Lernen zu verbessern
- ♦ Das interaktive, auf Algorithmen basierende Lernsystem für die Entscheidungsfindung
- ♦ Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden in der Physiotherapie
- ♦ Theoretische Vorträge, Fragen an den Experten, Diskussionsforen zu kontroversen Themen und individuelle Reflexionsarbeit
- ♦ Die Verfügbarkeit des Zugriffs auf die Inhalte von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss



*Tauchen Sie ein in das Studium dieses Universitätskurses von hoher wissenschaftlicher Präzision und verbessern Sie Ihre Fähigkeiten im Krafttraining für den Hochleistungssport“*

“

*Dieser Universitätskurs ist aus zwei Gründen die beste Investition, die Sie bei der Auswahl eines Auffrischungsprogramms tätigen können: Sie aktualisieren nicht nur Ihr Wissen als Personal Trainer, sondern erhalten auch einen Abschluss der führenden Online-Universität: TECH”*

Das Dozententeam setzt sich aus Sportwissenschaftlern zusammen, die ihre Erfahrung in die Fortbildung einbringen, sowie aus anerkannten Fachleuten führender Gesellschaften und renommierter Universitäten.

Die multimedialen Inhalte, die mit der neuesten Bildungstechnologie entwickelt wurden, werden der Fachkraft ein situierendes und kontextbezogenes Lernen ermöglichen, d. h. eine simulierte Umgebung, die eine immersive Fortbildung bietet, die auf die Ausführung von realen Situationen ausgerichtet ist.

Das Konzept dieses Studiengangs konzentriert sich auf problemorientiertes Lernen, bei dem die Fachkraft versuchen muss, die verschiedenen Situationen aus der beruflichen Praxis zu lösen, die während des akademischen Programms auftreten. Dabei wird sie von einem innovativen interaktiven Videosystem unterstützt, das von anerkannten und erfahrenen Experten für Physiotherapie entwickelt wurde.

*Der Universitätskurs ermöglicht es Ihnen, in simulierten Umgebungen zu trainieren, die ein immersives Lernen ermöglichen, das auf reale Situationen ausgerichtet ist.*

*Erweitern Sie Ihr Wissen über die Methodik des Krafttrainings mit dieser hochkarätigen Fortbildung für Physiotherapeuten.*



# 02 Ziele

Das Hauptziel dieses Programms ist die Vertiefung der theoretischen und praktischen Kenntnisse, damit der Physiotherapeut die Methodik des Krafttrainings auf praktische und fundierte Weise beherrschen kann.



“

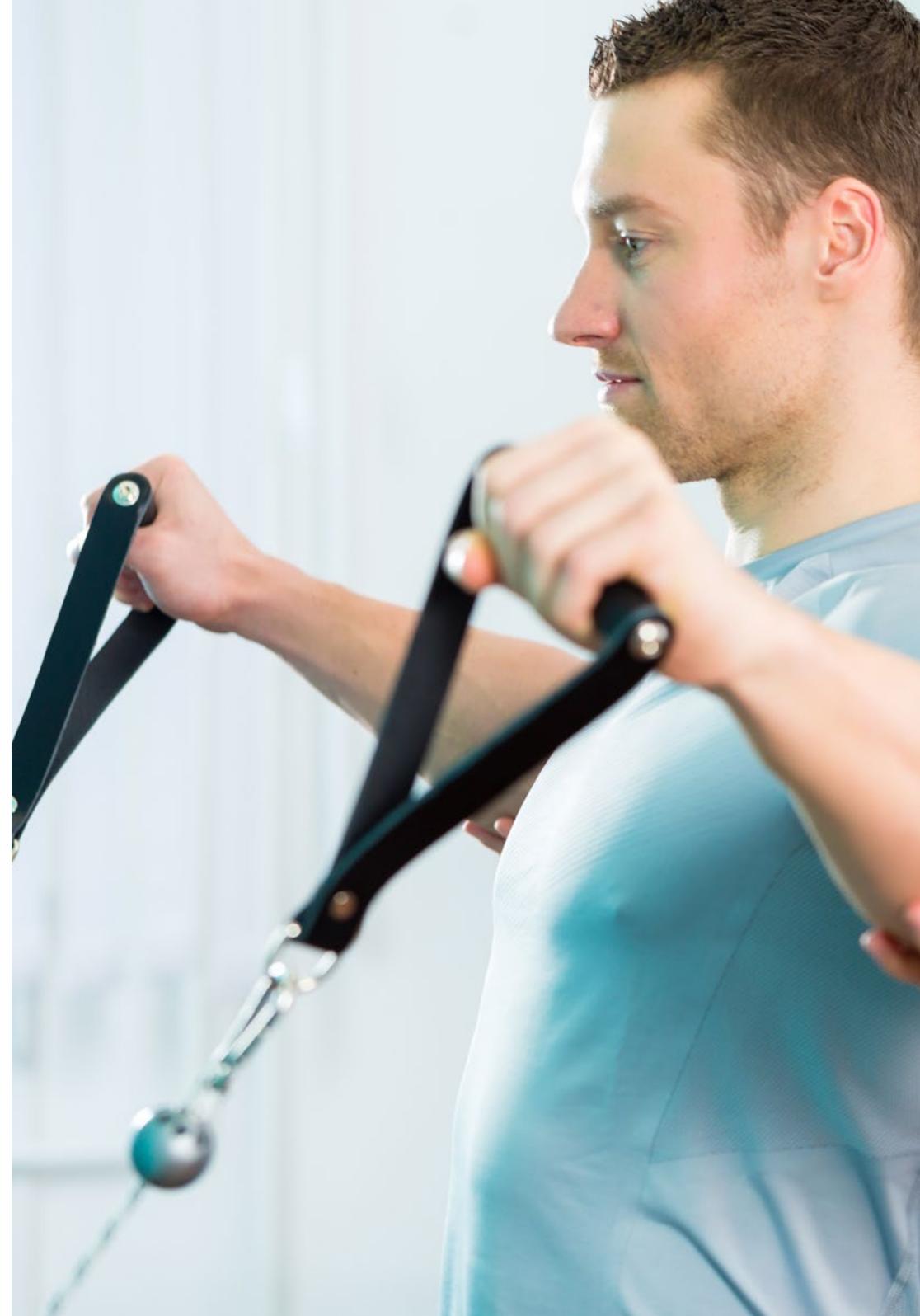
*Das Ziel von TECH ist es, akademische Spitzenleistungen zu erzielen und Ihnen zu beruflichem Erfolg zu verhelfen. Zögern Sie nicht länger und schließen Sie sich TECH an"*



## Allgemeine Ziele

---

- ◆ Vertiefen der Kenntnisse, die auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen und in der Praxis im Bezug auf das Krafttraining voll anwendbar sind
- ◆ Beherrschen der fortschrittlichsten Methoden im Krafttraining
- ◆ Beherrschen der modernsten Trainingsmethoden zur Verbesserung der sportlichen Leistung in Bezug auf die Kraft
- ◆ Effektives Beherrschen des Krafttrainings zur Leistungssteigerung in Zeit- und Leistungssportarten sowie in situativen Sportarten
- ◆ Beherrschen der Grundsätze der Sportphysiologie und Biochemie
- ◆ Vertiefen der Grundsätze der Theorie komplexer dynamischer Systeme in Bezug auf das Krafttraining
- ◆ Erfolgreiches Integrieren von Krafttraining zur Verbesserung der motorischen Fähigkeiten im Rahmen des Sports
- ◆ Erfolgreiches Beherrschen der in verschiedenen Modulen erworbenen Kenntnisse in der Praxis





## Spezifische Ziele

---

- ◆ Vertiefen der Kenntnisse über die verschiedenen methodischen Vorschläge für das Krafttraining und ihrer Anwendbarkeit in der Praxis
- ◆ Auswählen der Methoden, die für die spezifischen Bedürfnisse am besten geeignet sind
- ◆ Erkennen und sicheres Anwenden der verschiedenen in der Literatur vorgeschlagenen Methoden



*Der Sportbereich braucht spezialisierte Fachleute, und TECH gibt Ihnen die Grundlagen, um sich in die Berufselite einzureihen"*

# 03

## Kursleitung

Das Dozententeam genießt in der Branche einen ausgezeichneten Ruf und besteht aus Fachleuten mit jahrelanger Lehrerfahrung, die sich zusammengeschlossen haben, um Ihnen zu helfen, Ihre Karriere voranzutreiben. Zu diesem Zweck haben sie dieses Programm mit den neuesten Updates zu diesem Thema entwickelt, mit dem Sie Ihre Fähigkeiten auf diesem Gebiet trainieren und erweitern können.





“

*Lernen Sie von den besten  
Fachleuten und werden Sie selbst  
eine erfolgreiche Fachkraft"*

## Leitung



### Dr. Rubina, Dardo

- ◆ CEO von *Test und Training*
- ◆ EDM (Kommunale Sportschule), Koordinator für körperliches Training
- ◆ Fitnesstrainer der ersten Mannschaft der EDM
- ◆ Masterstudiengang in Hochleistungssport, Olympisches Komitee Spaniens
- ◆ EXOS-Zertifikat
- ◆ Spezialist für Krafttraining zur Verletzungsvorbeugung, funktionelle und sportlich-physische Rehabilitation
- ◆ Spezialist für Krafttraining für körperliche und sportliche Leistungen
- ◆ Spezialist für angewandte Biomechanik und Funktionsbewertung
- ◆ Zertifizierung in Technologien für Gewichtskontrolle und körperliche Leistungsfähigkeit
- ◆ Aufbaustudiengang in Körperliche Aktivität in Bevölkerungsgruppen mit Pathologien
- ◆ Aufbaustudiengang in Verletzungsprävention und -rehabilitation
- ◆ Zertifizierung für funktionelle Bewertung und korrektiven Sport
- ◆ Zertifizierung in Funktioneller Neurologie
- ◆ Diplom für fortgeschrittene Studien (DEA), Universität von Castilla La Mancha
- ◆ Doktorand in Hochleistungssport

## Professoren

### Hr. Masse, Juan

- ◆ Direktor der wissenschaftlichen Studiengruppe von Athlon
- ◆ Konditionstrainer in mehreren professionellen Fußballmannschaften in Südamerika, erfahrener Dozent



# 04

## Struktur und Inhalt

Die Struktur der Inhalte wurde von einem Team von Fachleuten entwickelt, die die Auswirkungen der Fortbildung in der täglichen Praxis kennen, die sich der Relevanz der Aktualisierung der Spezialisierung für die Qualität in der Physiotherapie bewusst sind und die sich für eine qualitativ hochwertige Lehre durch neue Bildungstechnologien einsetzen.



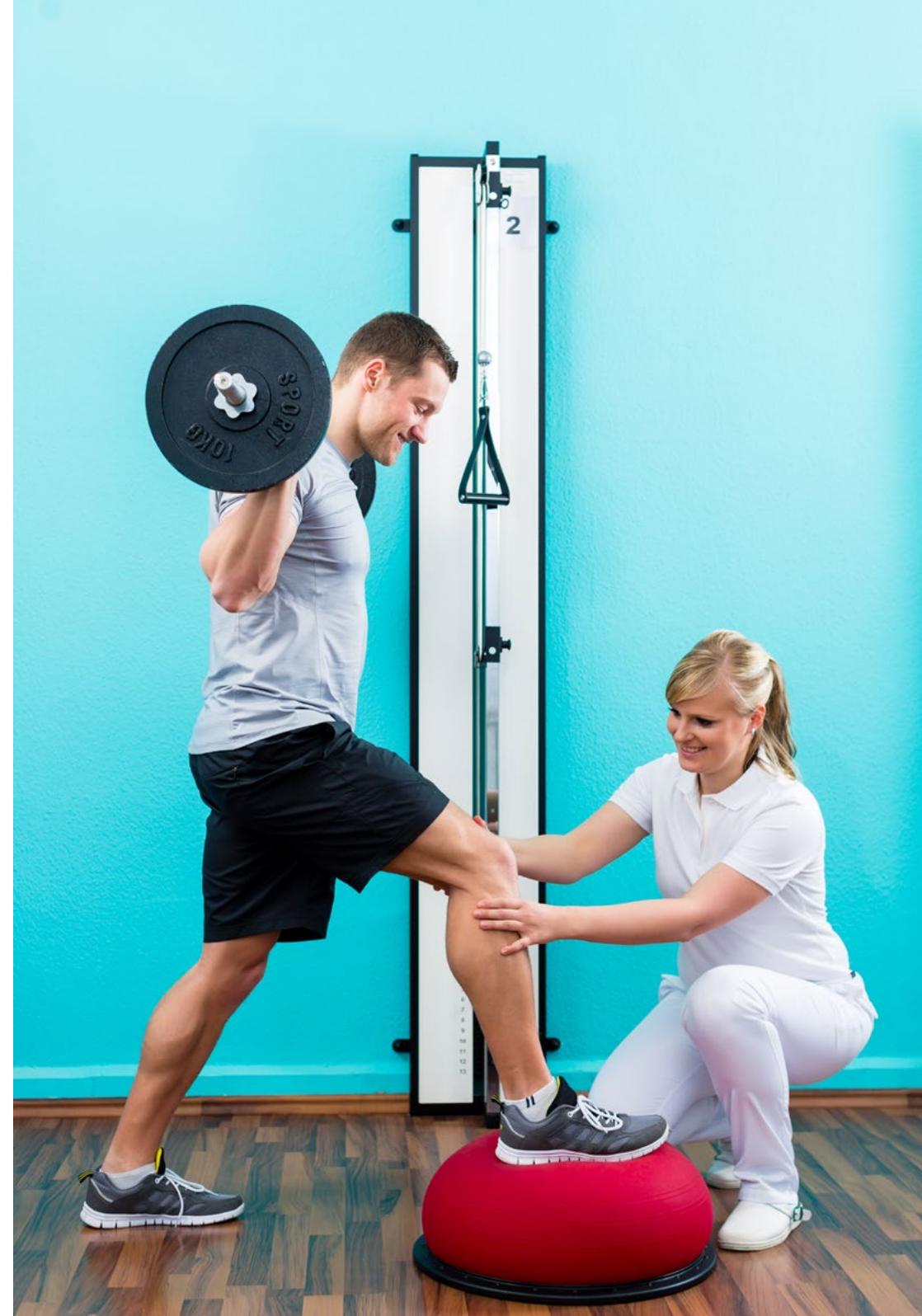


“

*TECH verfügt über das umfassendste und aktuellste Programm auf dem Markt. TECH bietet Ihnen die beste Spezialisierung"*

## Modul 1. Methoden des Krafttrainings

- 1.1. Trainingsmethoden aus dem *Powerlifting*
  - 1.1.1. Funktionelle Isometrie
  - 1.1.2. Erzwungene Wiederholungen
  - 1.1.3. Exzentrische Wettkampfübungen
  - 1.1.4. Hauptmerkmale der am häufigsten verwendeten Methoden im *Powerlifting*
- 1.2. Trainingsmethoden aus dem Gewichtheben
  - 1.2.1. Bulgarische Methode
  - 1.2.2. Russische Methode
  - 1.2.3. Ursprung der populären Methoden in der Schule des olympischen Hebens
  - 1.2.4. Unterschiede zwischen dem bulgarischen und dem russischen Konzept
- 1.3. Zatsiorsky's Methoden
  - 1.3.1. *Maximum Effort*-Methode
  - 1.3.2. Wiederholungsmethode
  - 1.3.3. *Dynamic Effort*-Methode
  - 1.3.4. Lastkomponenten und Hauptmerkmale der Zatsiorsky-Methoden
  - 1.3.5. Interpretation und Unterschiede in den mechanischen Variablen (Kraft, Leistung und Geschwindigkeit) zwischen *Maximum Effort*-Methode, Wiederholungsmethode und *Dynamic Effort*-Methode und ihrer internen Reaktion (PSE)
- 1.4. Pyramidale Methoden
  - 1.4.1. Klassisch aufsteigend
  - 1.4.2. Klassisch absteigend
  - 1.4.3. Doppelt
  - 1.4.4. Schiefe Pyramide
  - 1.4.5. Abgestumpfte Pyramide
  - 1.4.6. Flache oder stabile Pyramide
  - 1.4.7. Belastungskomponenten (Volumen und Intensität) der verschiedenen Vorschläge der Pyramidenmethode



- 1.5. Trainingsmethoden aus dem Bodybuilding
  - 1.5.1. Superserie
  - 1.5.2. Triserien
  - 1.5.3. Zusammengesetzte Serien
  - 1.5.4. Giganten-Serie
  - 1.5.5. Kongestiv-Serie
  - 1.5.6. *Wave-Like Loading* (Wellenförmige Belastung)
  - 1.5.7. *ACT (Anti-Catabolic Training)*
  - 1.5.8. *Bulk*
  - 1.5.9. *Cluster*
  - 1.5.10. 10x10 Zatsiorsky
  - 1.5.11. *Heavy Duty*
  - 1.5.12. Stufen
  - 1.5.13. Merkmale und Belastungskomponenten der verschiedenen methodischen Ansätze von Trainingssystemen aus dem *Bodybuilding*
- 1.6. Methoden aus dem Sporttraining
  - 1.6.1. Plyometrie
  - 1.6.2. *Circuit Training*
  - 1.6.3. *Cluster Training*
  - 1.6.4. Kontrast
  - 1.6.5. Hauptmerkmale von Krafttrainingsmethoden aus dem Sporttraining
- 1.7. Methoden aus dem nicht-konventionellen Training und dem *Crossfit*
  - 1.7.1. *EMOM (Every Minute on the Minute)*
  - 1.7.2. *Tabata*
  - 1.7.3. *AMRAP (As Many Reps as Possible)*
  - 1.7.4. *For Time*
  - 1.7.5. Hauptmerkmale der vom *Crossfit*-Training abgeleiteten Krafttrainingsmethoden
- 1.8. Geschwindigkeitsorientiertes Training (VBT)
  - 1.8.1. Theoretischer Hintergrund
  - 1.8.2. Praktische Aspekte
  - 1.8.3. Eigene Daten
- 1.9. Die isometrische Methode
  - 1.9.1. Konzepte und physiologische Grundlagen der isometrischen Belastung
  - 1.9.2. Yuri Verkoshansky's Vorschlag
- 1.10. Methodik der *Repeat Power Ability* (RPA) von Alex Natera
  - 1.10.1. Theoretische Grundlagen
  - 1.10.2. Praktische Anwendungen
  - 1.10.3. Veröffentlichte Daten vs. Eigene Daten
- 1.11. Trainingsvorschlag von Fran Bosch
  - 1.11.1. Theoretische Grundlagen
  - 1.11.2. Praktische Anwendungen
  - 1.11.3. Veröffentlichte Daten vs. Eigene Daten
- 1.12. Die Drei-Phasen-Methodik von Cal Dietz und Matt Van Dyke
  - 1.12.1. Theoretische Grundlagen
  - 1.12.2. Praktische Anwendungen
- 1.13. Neue Trends im quasi-isometrischen exzentrischen Training
  - 1.13.1. Neurophysiologische Argumente und Analyse der mechanischen Reaktionen mit Hilfe von Positionsaufnehmern und Kraftplattformen für jeden Krafttrainingsansatz



*Dieses 100%ige Online-Programm wird es Ihnen ermöglichen, Ihr Studium mit Ihrer beruflichen Tätigkeit zu verbinden und gleichzeitig Ihr Wissen in diesem Bereich zu erweitern“*

# 05 Methodik

Dieses Fortbildungsprogramm bietet eine andere Art des Lernens. Unsere Methodik wird durch eine zyklische Lernmethode entwickelt: **das Relearning**. Dieses Lehrsystem wird z. B. an den renommiertesten medizinischen Fakultäten der Welt angewandt und wird von wichtigen Publikationen wie dem **New England Journal of Medicine** als eines der effektivsten angesehen.





“

*Entdecken Sie Relearning, ein System, das das herkömmliche lineare Lernen hinter sich lässt und Sie durch zyklische Lehrsysteme führt: eine Art des Lernens, die sich als äußerst effektiv erwiesen hat, insbesondere in Fächern, die Auswendiglernen erfordern"*

## Bei TECH verwenden wir die Fallmethode

Was sollte eine Fachkraft in einer bestimmten Situation tun? Während des gesamten Programms werden die Studenten mit mehreren simulierten klinischen Fällen konfrontiert, die auf realen Patienten basieren und in denen sie Untersuchungen durchführen, Hypothesen aufstellen und schließlich die Situation lösen müssen. Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit der Methode. Die Physiotherapeuten/ Kinesiologen lernen mit der Zeit besser, schneller und nachhaltiger.

*Mit TECH werden Sie eine Art des Lernens erleben, die an den Grundlagen der traditionellen Universitäten auf der ganzen Welt rüttelt.*



Nach Dr. Gérvas ist der klinische Fall die kommentierte Darstellung eines Patienten oder einer Gruppe von Patienten, die zu einem "Fall" wird, einem Beispiel oder Modell, das eine besondere klinische Komponente veranschaulicht, sei es wegen seiner Lehrkraft oder wegen seiner Einzigartigkeit oder Seltenheit. Es ist wichtig, dass der Fall auf dem aktuellen Berufsleben basiert und versucht, die realen Bedingungen in der beruflichen Praxis der Physiotherapie nachzustellen.

“

*Wussten Sie, dass diese Methode im Jahr 1912 in Harvard, für Jurastudenten entwickelt wurde? Die Fallmethode bestand darin, ihnen reale komplexe Situationen zu präsentieren, in denen sie Entscheidungen treffen und begründen mussten, wie sie diese lösen könnten. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard etabliert"*

Die Wirksamkeit der Methode wird durch vier Schlüsselergebnisse belegt:

1. Physiotherapeuten/Kinesiologen, die diese Methode anwenden, nehmen nicht nur Konzepte auf, sondern entwickeln auch ihre geistigen Fähigkeiten durch Übungen, die die Bewertung realer Situationen und die Anwendung von Wissen beinhalten.
2. Das Lernen basiert auf praktischen Fertigkeiten, die es den Physiotherapeuten/Kinesiologen ermöglichen, sich besser in die reale Welt zu integrieren.
3. Eine einfachere und effizientere Aufnahme von Ideen und Konzepten wird durch die Verwendung von Situationen erreicht, die aus der Realität entstanden sind.
4. Das Gefühl der Effizienz der investierten Anstrengung wird zu einem sehr wichtigen Anreiz für die Studenten, was sich in einem größeren Interesse am Lernen und einer Steigerung der Zeit, die für die Arbeit am Kurs aufgewendet wird, niederschlägt.



## Relearning Methodology

TECH kombiniert die Methodik der Fallstudien effektiv mit einem 100%igen Online-Lernsystem, das auf Wiederholung basiert und in jeder Lektion 8 verschiedene didaktische Elemente kombiniert.

Wir ergänzen die Fallstudie mit der besten 100%igen Online-Lehrmethode: Relearning.

*Der Physiotherapeut/Kinesiologe lernt durch reale Fälle und die Bewältigung komplexer Situationen in simulierten Lernumgebungen. Diese Simulationen werden mit modernster Software entwickelt, die ein immersives Lernen ermöglicht.*



Die Relearning-Methode, die an der Spitze der weltweiten Pädagogik steht, hat es geschafft, die Gesamtzufriedenheit der Fachleute, die ihr Studium abgeschlossen haben, im Hinblick auf die Qualitätsindikatoren der besten spanischsprachigen Online-Universität (Columbia University) zu verbessern.

Mit dieser Methodik wurden mehr als 65.000 Physiotherapeuten/Kinesiologen mit beispiellosem Erfolg in allen klinischen Fachbereichen fortgebildet, unabhängig von der praktischen Belastung. Unsere Lehrmethodik wurde in einem sehr anspruchsvollen Umfeld entwickelt, mit einer Studentenschaft, die ein hohes sozioökonomisches Profil und ein Durchschnittsalter von 43,5 Jahren aufweist.

*Das Relearning ermöglicht es Ihnen, mit weniger Aufwand und mehr Leistung zu lernen, sich mehr auf Ihre Spezialisierung einzulassen, einen kritischen Geist zu entwickeln, Argumente zu verteidigen und Meinungen zu kontrastieren: eine direkte Gleichung zum Erfolg.*

In unserem Programm ist das Lernen kein linearer Prozess, sondern erfolgt in einer Spirale (lernen, verlernen, vergessen und neu lernen). Daher wird jedes dieser Elemente konzentrisch kombiniert.

Die Gesamtnote unseres Lernsystems beträgt 8,01 und entspricht den höchsten internationalen Standards.



Dieses Programm bietet die besten Lehrmaterialien, die sorgfältig für Fachleute aufbereitet sind:



#### Studienmaterial

Alle didaktischen Inhalte werden von den Fachleuten, die das Hochschulprogramm unterrichten werden, speziell für dieses Programm erstellt, so dass die didaktische Entwicklung wirklich spezifisch und konkret ist.

Diese Inhalte werden dann auf das audiovisuelle Format angewendet, um die Online-Arbeitsmethode von TECH zu schaffen. All dies mit den neuesten Techniken, die in jedem einzelnen der Materialien, die dem Studenten zur Verfügung gestellt werden, qualitativ hochwertige Elemente bieten.



#### Physiotherapeutische Techniken und Verfahren auf Video

TECH bringt dem Studenten die neuesten Techniken, die neuesten pädagogischen Fortschritte und die aktuellsten physiotherapeutischen/kinesiologischen Techniken und Verfahren näher. All dies in der ersten Person, mit äußerster Präzision, erklärt und detailliert, um zur Assimilation und zum Verständnis des Studenten beizutragen. Und das Beste ist, dass Sie sie so oft anschauen können, wie Sie wollen.



#### Interaktive Zusammenfassungen

Das TECH-Team präsentiert die Inhalte auf attraktive und dynamische Weise in multimedialen Pillen, die Audios, Videos, Bilder, Diagramme und konzeptionelle Karten enthalten, um das Wissen zu vertiefen.

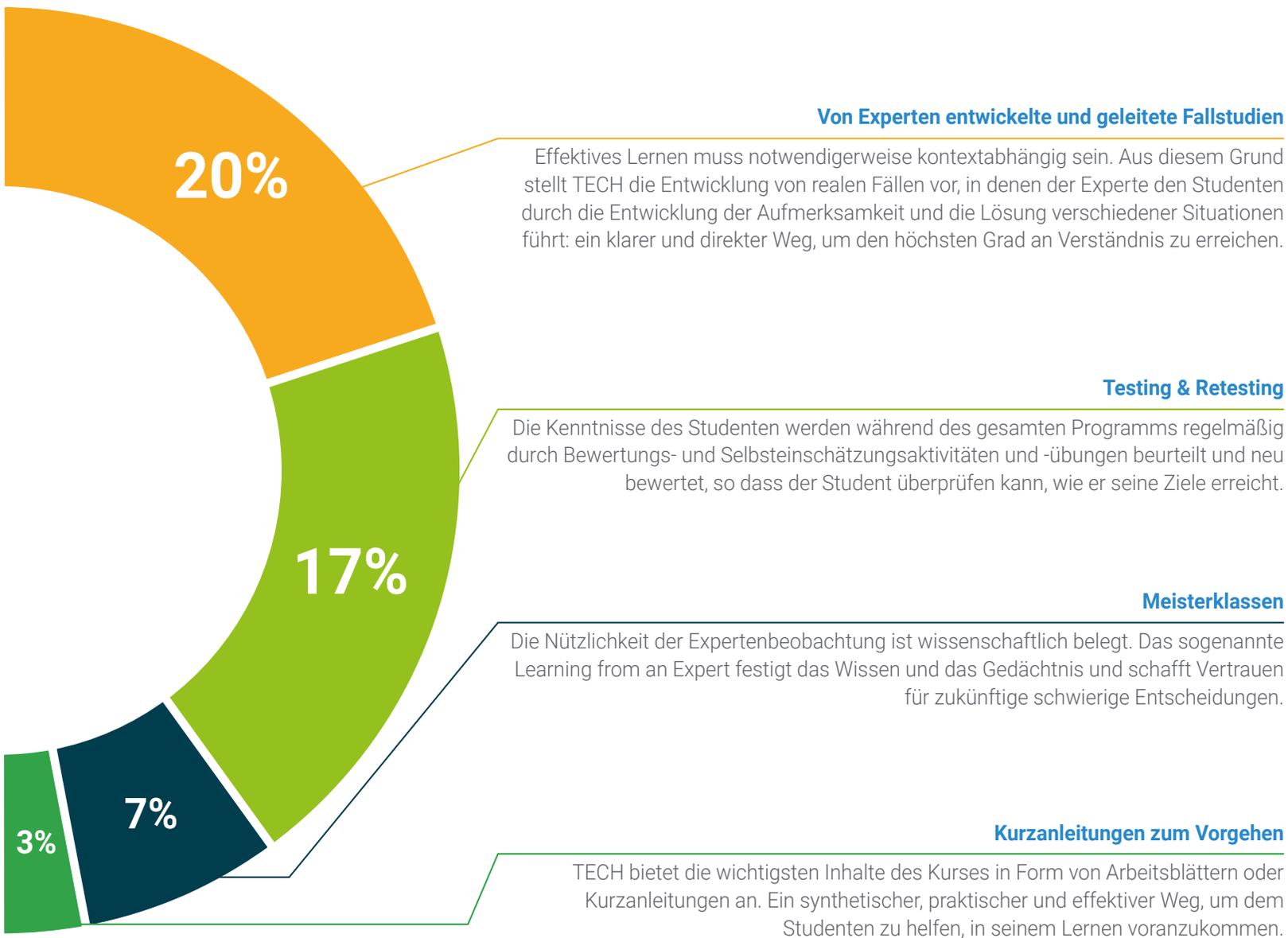
Dieses einzigartige System für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "Europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



#### Weitere Lektüren

Aktuelle Artikel, Konsensdokumente und internationale Leitfäden, u. a. In der virtuellen Bibliothek von TECH hat der Student Zugang zu allem, was er für seine Fortbildung benötigt.





06

# Qualifizierung

Der Universitätskurs in Methoden des Krafttrainings garantiert neben der strengsten und aktuellsten Ausbildung auch den Zugang zu einem von der TECH Technologischen Universität ausgestellten Diplom.



“

*Schließen Sie dieses Programm erfolgreich ab  
und erhalten Sie Ihren Universitätsabschluss  
ohne lästige Reisen oder Formalitäten”*

Dieser **Universitätskurs in Methoden des Krafttrainings** enthält das vollständigste und aktuellste Programm auf dem Markt.

Sobald der Student die Prüfungen bestanden hat, erhält er/sie per Post\* mit Empfangsbestätigung das entsprechende Diplom, ausgestellt von der **TECH Technologischen Universität**.

Das von **TECH Technologische Universität** ausgestellte Diplom drückt die erworbene Qualifikation aus und entspricht den Anforderungen, die in der Regel von Stellenbörsen, Auswahlprüfungen und Berufsbildungsausschüssen verlangt werden.

Titel: **Universitätskurs in Methoden des Krafttrainings**

Anzahl der offiziellen Arbeitsstunden: **150 Std.**

**Von der NBA unterstützt**



\*Haager Apostille. Für den Fall, dass der Student die Haager Apostille für sein Papierdiplom beantragt, wird TECH EDUCATION die notwendigen Vorkehrungen treffen, um diese gegen eine zusätzliche Gebühr zu beschaffen.

zukunft

gesundheit vertrauen menschen  
erziehung information tutoren  
garantie akkreditierung unterricht  
institutionen technologie lernen  
gemeinschaft verpflichtung  
persönliche betreuung innovationen  
wissen gegenwart qualität  
online-Ausbildung  
entwicklung institutionen  
virtuelles Klassenzimmer

**tech** technologische  
universität

**Universitätskurs**

Methoden des Krafttrainings

- » Modalität: online
- » Dauer: 6 Wochen
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

# Universitätskurs

## Methoden des Krafttrainings

Von der NBA unterstützt

