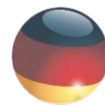


Deutsche Hochschule für
Prävention und Gesundheitsmanagement
Hermann-Neuberger-Sportschule 3
66123 Saarbrücken



Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences

Hausarbeit

Name, Vorname	Belmondo Olympio
Martikeldnummer	359083
Studiengang	Fitnessökonomie
Studienmodul	Trainingslehre 1
Datum Präsenzphase <small>(Siehe Ergebnisdokumentation)</small>	24.02.2025-27.02.2025
Aufgabe	Erstellen Sie eine sechsmonatige Krafttrainingsplanung für eine Person mit minimaler Erfahrung (nur eine sechswöchige Eingewöhnungsphase). Nutzen Sie das Stufen-Modell der Trainingssteuerung und beziehen Sie sich auf eine reale, fiktive oder eigene Person, die diese Voraussetzung erfüllt.

Parameter	Werte / Beschreibung
Alter	30
Geschlecht	Männlich
Körpergröße	175 cm
Körpergewicht	82 kg
Trainingsmotive	Muskelaufbau, allgemeine Fitness, Prävention von Rückenschmerzen
Berufliche Tätigkeit	Bürotätigkeit (8 Stunden täglich, überwiegend sitzend)
Frühere sportliche Aktivitäten	Fußball im Verein (bis zum 20. Lebensjahr, 3x Training pro Woche), gelegentliches Schwimmen
Aktuelle sportliche Aktivitäten	6-wöchige Eingewöhnungsphase im Krafttraining, gelegentliches Joggen (1x pro Woche, 5 km)
Zeitlicher Verfügungsrahmen	3–4 Trainingseinheiten pro Woche à 60 Minuten

Biometrische Parameter:

Messwert	Normwert (nach WHO)	Bewertung
126/82mmHGg	Optimal: <120/<80 mmHg, Normal: 120-129/<85 mmHg, Hoch-normal:	Normaler Blutdruck

Gesundheitszustand:

Aspekt	Angaben / Bewertung
Orthopädische Probleme	Leichte Rückenschmerzen durch sitzende Tätigkeit, keine strukturellen Schäden
Internistische Probleme	Keine bekannt
Ärztliche Behandlungen	Keine laufenden Behandlungen
Medikamenteneinnahme	Keine
Sonstige gesundheitliche Einschränkungen	Keine bekannten chronischen Erkrankungen, Nichtraucher

➔ **Bewertung:** Die Person ist grundsätzlich gesund und voll trainierbar. Aufgrund der sitzenden Tätigkeit ist ein gezieltes Rückentraining zur Prävention sinnvoll.