FITNESS Akademie

FitnessAkademie Ausbildungsprogramm Frühjahr 2024

JETZT SPAREN:

Fitness- & Gesundheitstrainer B-Lizenz **990 € statt 1.260 €**

Health Coach Fitness A-Lizenz **1.260 € statt 1.560 €**

NEU: Fitnesstrainer-C-Lizenz

Hallo liebe FitnessAkademiker und Interessierte!

Hier findet Ihr das Heft für unsere Lizenzen, Kurse und Workshops für das 1. Halbjahr 2024. Wir erfinden ja nicht das Fitness-Rad neu, wollen Euch aber auch nach 27 erfolgreichen Jahren als Aus- und Weiterbilder wieder einen Schritt weiter bringen.

An dieser Stelle möchte ich mich nicht nur für die unglaubliche Treue unserer Dozentinnen und Dozenten bedanken, sondern auch für die Treue, die uns unsere „FitnessAkademiker", also unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer halten, die uns weiterempfehlen und – besser noch – die immer wieder zu uns kommen.

Wir sind sehr froh, am Puls der Fitnessszene zu sein, ohne uns zu verbiegen, was die Intensität unserer Aus- und Weiterbildungen angeht. Wenn Du also Lust hast, die Zusammenhänge z.B. von Trainingslehre und Praxis zu verstehen, bist Du bei uns richtig. Ein Beispiel: Im Mannschaftssport sieht man die Komplexität des Trainings jeden Tag, und diese sollte man auch für den Fitnessbereich anwenden. Dann macht Training Sinn und Du findest den Weg zum Erfolg.

Gebt dieses Heft auch gerne einfach weiter oder teilt den Link zum aktuellen Heft auf unserer Startseite im Netz.

Übrigens: Werbung lohnt sich: wenn Du nicht alleine kommst, bekommst Du Rabatt auf den Originalpreis! 5 % bei zwei Teilnehmern, 10 % bei drei und mehr Teilnehmern (ausgenommen davon sind die rabattierten Angebote).

Wie immer, planen wir nicht jahrelang im Voraus, um flexibel zu bleiben: deshalb sind die Kurstermine im Heft immer ziemlich zeitnah. Im Internet findet sich unter der Rubrik „Chronologische Liste" immer schon eine ständig aktualisierte Liste mit den Angeboten, die auch schon etwas weiter vorgreift. Wer also längerfristig planen will, greift entweder zum „Hörer" oder schaut im Netz.

Weitere Fragen hierzu und zu allen anderen Themen beantworte ich natürlich gerne im persönlichen Gespräch: ruft mich einfach an oder verabredet einen Termin! Ich freue mich auf das Gespräch und versuche wie immer, eine individuelle und passende Lösung zu finden!

Christa Kloppenburg

FITNESS Akademie

Auf den folgenden Seiten findet sich zunächst eine Übersicht über die Aus- und Weiterbildungen in Kursform, die mit einer Prüfung oder mit einem lehrgangsinternen Test abgeschlossen werden.
Es folgt dann die Übersicht über die Workshop-Angebote, die alle ein Wochenende oder einen Tag dauern. Wenn Du nähere Informationen oder eine unverbindliche Beratung benötigst, ruf uns gerne an!

Wenn Du Dich anmelden willst, erledige das bitte über das Internet. Du bekommst dann per Mail eine Anmeldebestätigung mit Rechnung sowie – bei Bedarf – Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe zugesandt. Ausführlichere Informationen zu den einzelnen Kursen findest Du ebenfalls im Internet.

Ach ja: beachte bitte auch die Fördermöglichkeiten wie den Bildungsscheck, den übrigens auch Unternehmen bekommen können! Eine wichtige Information für alle Studiobesitzer und Praxisinhaber! Auch da beraten wir Euch auch gerne!

Alle Angebote sind übrigens von der Umsatzsteuer befreit (§ 4, Abs. 21, a,bb USt.-Gesetz)

Unter dem Link „Chronologische Liste" kannst Du Dir am Schnellsten einen Überblick verschaffen. Diesen findest Du unter
www.fitness-akademie.de/weiterbildungsangebote/chronologische_liste
oder einfach den QR-Code scannen.

WIR MACHEN DEN SPORTLER ZUM FITNESSPROFI

Kurse

A1 Fitness- und Gesundheitstrainer (B-Lizenz)

Dauer: 6 Wochenenden

Du interessierst Dich für Sport und Gesundheit? Du möchtest abwechslungsreiche Trainingsprogramme schreiben und mehr wissen als nur Standards? Dann lernst Du bei uns praxisnah und effektiv, was Du für den Job auf der Trainingsfläche im Fitnessstudio oder im Verein an KnowHow benötigst. Wir bieten Dir ein Lernprogramm vor Ort und mit Hantel und Gerät, mit dem nicht nur Dein Kunde, sondern auch Du selber neuen Spaß und Erfolg mit dem Training haben wirst. Eben eine ganze Menge mehr als nur eine ganz normale B-Lizenz!

Die Inhalte der Ausbildung sind immer praxisbezogen:
· Muskelanatomie und Krafttraining
· Anatomie und Sportverletzungen
· Herz-Kreislauf-System und Ausdauertraining
· Wirbelsäule und Wirbelsäulenerkrankungen
· Training mit älteren Menschen, Schwangeren und Kindern
· Ernährung: Grundlagen und Sporternährung
· Kommunikation
· Saunakunde
· Trainingsplanerstellung, Prüfungsvorbereitung (optional)

An fast allen Ausbildungstagen findet die Ausbildung auch praktisch statt: bitte immer Sportzeug mitbringen!

Teilnahmevoraussetzung: etwas Trainingserfahrung an den Geräten

Die Anmeldung zur Prüfungsvorbereitung erfolgt lehrgangsintern.

Der Kurs entspricht der EQF-Stufe 3.
Anerkannt als Basisqualifikation für die Rehasport Ausbildung beim Behindertensportverband DSB.

ANGEBOT

Wochenendkurs März 2024
16.+17.03.2024 13.+14.04.2024
04.+05.05.2024 25.+26.05.2024
15.+16.06.2024 06.+07.07.2024

Prüfungsvorbereitung (optional):
Samstag, 20.07.2024
Prüfung:
Samstag, 03.08.2024

Zeit:
je 9 bis max. 15.30 Uhr
Prüfung:
Mündliche, schriftliche u. praktische Abschlussprüfung
Abschluss:
Fitness- und Gesundheitstrainer (B-Lizenz)

Kosten:
990 € (statt 1.260 €)
inkl. Prüfungsgebühr und Seminarunterlagen
(Papier u. Online inkl. Prüfungsvorbereitungsfragen)

Ratenzahlung:
6 monatliche Raten á 175 € (statt 220 €)

Prüfungsvorbereitung (optional):
97,50 €

„

Sehr hoher Informationsgehalt. Ich konnte viel, was die Themen Gesundheit und Gesundheitsförderung betrifft, mitnehmen. Damit hatte ich nicht gerechnet.
Ein Lob an alle Kursleiter. Die Seminare waren für mich immer wieder aufs Neue spannend. Mir ist bewußt, dass man sich hauptsächlich durch konstruktive Kritik verbessern kann, allerdings fällt mir nichts besonders Negatives ein. Es wurde auf jeden Einzelnen eingegangen und jede Frage wurde angehört. Weltklasse! Mischung aus Theorie und Praxis war ebenfalls gut. | **Dominik M., Kurs Fitness- & Gesundheitstrainer (B-Lizenz)**

A1 C-Lizenz-Fitnesstrainer
Dauer: 2 Wochenenden

NEU

Die Basisausbildung für alle, die sich die Arbeit im Studio als Trainer vorstellen können und eine grundlegendes Wissen erwerben möchten. Die Ausbildung gibt Dir an zwei Wochenenden einen soliden Einstieg in einen tollen Beruf.
Die C-Lizenz vermittelt praktisches Wissen auf der Trainingsfläche im Studio: die Handhabung von Geräten, Hanteln und anderen Trainingsgeräten bilden die Basis. Dazu gehören untrennbar die Regeln sportlichen Trainings, um kompetent Trainingspläne im Kraft- und Ausdauerbereich erstellen zu können. Zusätzlich vermitteln wir Dir einige Fakten zur Anatomie, zum Herz-Kreislauf-System und zu klassischen Überlastungsschäden im Sport am Beispiel der Schulter.
Uns ist es wichtig, einen Mehrwert für Arbeit am Trainierenden zu schaffen: mit kleinen, feinen Tipps, vielen Zusatzinformationen und einer sicheren Hinführung zur Prüfung.
Dein eigenes Training wird davon massiv profitieren, denn praktisches Wissen verschafft Dir einen Vorsprung!

Die Inhalte der Ausbildung sind immer praxisbezogen:
- Training von Brust-, Rücken- und Schultermuskulatur
- Training von Arm- und Beinmuskulatur
- Anatomie von Muskeln, Knochen, Skelett und Gelenken
- Aufbau des Herz-Kreislauf-Systems

- Probleme in der Schulter; Trainingstipps
- Ausdauertraining
- Trainingslehre
- Trainingspläne erstellen

Neben ausführlichen Lehrbriefen im Druckformat gibt es Online-Lehrbriefe mit Prüfungsvorbereitungsfragen.

Teilnahmevoraussetzung: Der Lernstoff verlangt keinerlei Vorkenntnisse. Nützlich ist Trainingserfahrung an den Geräten. Sportlichkeit und die Bereitschaft, sich auch in theoretische Sachverhalte einzuarbeiten, werden vorausgesetzt.

Kurs Januar 2024
20.+21.01.2024 und
10.+11.02.2024

Zeit:
je 9 bis max. 15.30 Uhr
Prüfung:
Hausarbeit
Abschluss:
Fitnesstrainer (C-Lizenz)

Kosten:
390 €
inkl. Prüfungsgebühr und Seminarunterlagen (Papier und Online)
Ratenzahlung:
2 monatliche Raten á 205 €

A4 Group-Fitness-Instruktor (B-Lizenz)
Dauer: 4 Wochenenden

Die Grundausbildung für alle, die im Kursbereich in Teilzeit oder als Honorarkraft arbeiten wollen. An vier Wochenenden erhältst Du das Rüstzeug zum Group Fitness Instruktor und die Qualifikation für weitere Kurse. Angebote zur Ausdauer, Koordination und Muskelkräftigung sind heute unverzichtbarer Bestandteil der Kurslandschaft. Group-Fitness-Instruktoren entwickeln entsprechende Angebote und leiten die Kurse.
Im direkten Kontakt begeistern sie die Teilnehmer durch Musikauswahl und inhaltliche Zusammenstellung und geben den Stunden (H.I.T. / Tabata, Fatburner, Bodyshape, BauchBeinePo etc.) ein ganz individuelles Gesicht. Natürlich kommen Hilfmittel wie Steps, kurze und lange Hanteln und Fußmanschetten zum Einsatz.

Inhalte:
· Warm up
· Musiklehre/Cueing
· Stundenaufbau
· Stundenvorbereitung
· Muskelanatomie und Übungsausführung

Teilnahmevoraussetzung: Erfahrung im Kursbereich als Teilnehmer (z. B. Kräftigung, Step-, Aerobic- oder H.I.T-Training), Interesse an Musik und Choreographie und eine gute Sportlichkeit

Der Kurs entspricht der EQF-Stufe 3.
Die Anmeldung zur Prüfungsvorbereitung erfolgt lehrgangsintern.

Lehrgang März 2024:
09.+10.03.2024 06.+07.04.2024
04.+05.05.2024 01.+02.06.2024

Prüfungsvorbereitung (optional):
15.06.2024
Prüfung:
29.+30.06.2024

Zeit:
je 9 bis max. 16 Uhr
Prüfung:
Praktische und schriftliche Abschlussprüfung
Abschluss:
Group-Fitness-Instruktor (B-Lizenz)

Kosten:
880 €
Ratenzahlung:
5 monatliche Raten á 186 €
Prüfungsvorbereitung (m. Videoanalyse, optional)
97,50 €

B2 Health Coach Fitness (A-Lizenz)
Dauer: 8 Wochenenden

ANGEBOT

Der Kunde von heute sucht Rat und Beratung. Er will seine Werte kennen und er will besser werden. Mit den Pulsuhren hat es angefangen, mittlerweile verlangen anspruchsvolle Kunden eine Beratungskompetenz, die noch vor wenigen Jahren ausschließlich im Leistungssport zu finden war. Gleichzeitig kommen immer mehr Kunden mit einem ganz konkreten Beratungsbedarf aus dem gesundheitlichen Bereich in die Studios. Kein Wunder, der demographische Wandel ist an jeder Rezeption zu sehen. Der Trainer der Zukunft muss also mehr können als nur Sport und Fitness. Er muss die Begriffe Sport, Medizin, Gesundheit miteinander verbinden und individuelle Problemstellungen managen können. Mit einem Satz: er muss A-klassig werden.

Inhalte:
· Untersucherkurs Gelenke
· Update: Neuere Erkenntnisse aus dem Krafttraining
· Leistungsdiagnostik
· Präventiv Trainer Fitness
· Funktionelles Kraft- und Koordinationstraining
· Management, Dienstleistung
· Ernährungstrainer Fitness- und Gesundheit

Teilnahmevoraussetzung: Nachweis des Fitness- und Gesundheitstrainers oder einer vergleichbaren Trainer-(B-)Lizenz oder Physiotherapie oder Sportstudium, Erfahrung als Trainer, körperliche Fitness.

Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Termine:
27.+28.01.2024 17.+18.02.2024
16.+17.03.2024 13.+14.04.2024
11.+12.05.2024 01.+02.06.2024
09.+10.11.2024 07.+08.12.2024

Zeit:
je 9 bis max. 16 Uhr
Prüfung:
schriftliche Hausarbeit
Abschluss:
Trainer A-Lizenz

Kosten:
1.260 € (statt 1.560 €)
inkl. Prüfungsgebühr und Seminarunterlagen
Ratenzahlung:
8 monatliche Raten á 167,50 € (statt 205 €)

A5 Indoor-Cycling (C-Lizenz)
Dauer: 1 Wochenende

Der Kurs ist eine ideale Basis-Ausbildung für alle Indoor-Cycler, die bisher ausschließlich als Kursteilnehmer gefahren sind. Neben der Musiklehre, dem Stundenaufbau und den Grundeinstellungen üben wir die saubere Technik auf dem Bike. Ziel ist die Fähigkeit, leichte Kurse sicher zu gestalten und damit Unterrichtserfahrung zu sammeln.
Wir empfehlen im Anschluss an die C-Lizenz die Teilnahme an der B-Lizenz, um die nötige Sicherheit im Unterricht zu erlangen und die Technik zu überprüfen und zu verbessern.

Teilnahmevoraussetzung: Teilnahme an Indoor-Cycling Kursen

Kursleiter: Mirko Drüker, Dipl.-Sportmanager

Sa. und So., 24.+25.02.2024 **oder**
27.+28.04.2024

Zeit:
9 bis max. 16 Uhr
Abschluss:
Indoor-Cycling C-Lizenz

Kosten:
195 € inkl. Seminarunterlagen

A5 Indoor-Cycling (B-Lizenz)
Dauer: 1 Wochenende

B-Lizenz: mit dem Basiswissen soll die Kursgestaltung auch für Kurse mit Fortgeschrittenen geübt werden. Dazu kommen anatomische Kenntnisse des Herz-Kreislauf-Systems und die Ausdauermethoden.

Schwerpunkte: Überprüfung und Korrektur des Fahrstils, Herz-Kreislauf-System und Ausdauer, viel Praxis
Teilnahmevoraussetzung: Teilnahme an Indoor-Cycling Kursen

Kursleiter:
Mirko Drüker, Dipl.-Sportmanager

Wenn ihr die C- und B-Lizenz Indoor Cycling zusammen bucht, zahlt ihr 370 € statt 390 €

Termin:
Sa. und So., 01.+02.06.2024

Zeit:
9 bis max. 16 Uhr
Abschluss:
Indoor-Cycling C-Lizenz

Kosten:
195 € inkl. Seminarunterlagen

Die Lehrgänge zum „Personal Trainer Fitness", „Office" und „Mastertrainer Fitness und Gesundheit" finden laufend statt. Ein Einstieg in die jeweils laufenden Kurse ist jederzeit möglich. Fragt uns telefonisch: wir geben unverbindlich Auskunft.

Workshops (Anmeldung im Internet unter www.fitness-akademie.de)

W

Wirbelsäulengymnastik mit und ohne Zusatzgeräte
Dauer: 1 Wochenende

Die moderne Wirbelsäulengymnastik ist spannend und genügt den neuen Anforderungen an das Rückentraining: nicht mehr die ganz sanfte Tour ist immerzu angesagt, sondern das abwechslungsreiche Training auch mit Hilfe von Kleingeräten, die im Fitnessstudio vorhanden sind. Daher ist der Kurs auch eine geeignete Weiterbildung für Trainer auf der Fläche. Die professionelle Planung und Durchführung von effektiven Stunden steht im Mittelpunkt des Kurses. Die theoretischen Kenntnisse der Wirbelsäule werden kurz aufgefrischt und mit Erkrankungsbildern und praktischen Trainingstipps dafür ergänzt.

Schwerpunkte: Praktisches Übungsprogramm mit und ohne Geräte
Teilnahmevoraussetzung: Group-Fitness-Instruktor (B-Lizenz) oder eine vergleichbare Group-Fitness B-Lizenz, Sport- und Gymnastiklehrer/in oder Physiotherapeut/in

Referentin: Eyske Etgeton, staatl. anerk. Physiotherapeutin

Termin:
Sa. und So., 20.+21.01.2024

Zeit:
9 bis max. 16 Uhr
Abschluss:
Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:
195 €

W

Management und Dienstleistung
Dauer: 1 Wochenende

Falls Du Führungsaufgaben im Unternehmen hast oder gar ein Unternehmen leiten möchtest, mach Dich doch lieber mal richtig fit, um Deine Aufgabe nach aktuellen Managementkriterien zu erfüllen.
Der Kurs bearbeitet vier wichtige Teile, die die Führungskraft im Fitnessbereich benötigt, um sicher und zielorientiert ein Unternehmen zu leiten. Dazu gehört die Motivation, das Fördern und Entwickeln von Mitarbeitern sowie spezielle Kenntnisse über neue Kommunikations-Tools und deren Anwendung. Des Weiteren wird eine wirksame Zeitplanung und das Steuern von Projekten sowie die Kenntnis der eigenen Stärken und Schwächen und das Entwickeln einer Trainer- und Führungspersönlichkeit erarbeitet.

Schwerpunkte: Branche und Unternehmensführung; Kommunikation; Grundlagen der Zeit- und Projektplanung; Trainerpersönlichkeit
Teilnahmevoraussetzung: keine

Referent: Harald Kemmermann, Unternehmenscoach

Termin:
Sa. und So., 27.+28.01.2024

Zeit:
9 bis max. 16 Uhr
Abschluss:
Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:
195 €

Das ideale Geschenk für Fitness-Begeisterte:

Verschenke einen FitnessAkademie-Kurs-Gutschein. Entweder über die komplette Kursgebühr oder als kleine finanzielle Unterstützung.

Gerne beraten wir hierzu.

W

Tai Bo
Dauer: 1 Wochenende

Tai Bo ist eine Kombination aus Kampfsport wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen in Verbindung mit Aerobic. Praktiziert wird die Fitness-Sportart zu schneller Musik; 160 BPM. Selbst ist es kein Kampfsport oder keine Selbstverteidigung, sondern reine Fitnessgymnastik.
Tai Bo ist relativ leicht zu erlernen. Dennoch bedarf es einer präzisen Technik, welche gezielt und kraftvoll bei hoher Körperspannung durchgeführt wird. Durch das sehr intensive Workout sollen Kreislauf, Muskelausdauer, Muskelstärke und Beweglichkeit verbessert werden.

Schwerpunkte: Technik / Durchführung; Stundenaufbau; Warm Up inkl. Dehnungen; Hauptteil inkl. sämtlicher Punches und Kicks; Kombinationen aus 2 - 3 Bewegungsabläufen; Schlussteil inkl. Kraftübungen und Cool Down
Teilnahmevoraussetzung: Group Fitness-Instruktor oder eine vergleichbare Group-Fitness-B-Lizenz. Gute körperliche Fitness

Referentin: Melanie Keuper, Step&Shape-Instruktor, Tae Bo-Instruktor

Termin:
Sa. und So., 03.+04.02.2024

Zeit:
9 bis max. 16 Uhr
Abschluss:
Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:
195 €

W

Funktionelles Kraft- und Koordinationstraining
Dauer: 1 Wochenende

Vielseitige Tests aus dem Bereich Kraft und Koordination liefern Dir die Grundlage, Trainingsprogramme individuell zu gestalten. Die Tests sind aussagefähig, um Lösungen für jede Altersgruppe und viele Problematiken von Sportlern zu finden. Praktische Übungen wechseln sich mit theoretischen Problemstellungen wie Sportverletzungen und degenerativen Erkrankungen ab.
Mit vielseitigen Ideen z. B. für das Training an den Kabelzügen und mit Kleingeräten bieten wir Dir zwei Tage voller Übungen, die der Verletzungsprophylaxe von Leistungssportlern dienen, als Sturzprophylaxe für ältere Menschen Sicherheit verschaffen und einen Überblick über das Behandlungsschema bei ausgewählten Verletzungen (Sehnen, Bänder, Meniskus, Bandscheiben, Instabilitäten) geben.
Eines ist garantiert: das Training ist ebenso gezielt wie spannend und Du wirst Deine Mitglieder und Kunden mit hohem Unterhaltungswert überraschen.

Schwerpunkte: Praktische Übungskonzepte an Kabelzügen, Therabändern, Kurzhanteln, Slings, mit eigenem Körpergewicht und wackeligen Standflächen.

Referentinnen: Christa Kloppenburg, Sportlehrerin; Julia Humpert, Fitnesstrainerin

Termin:
Sa. und So., 17.+18.02.2024

Zeit:
9 bis max. 16 Uhr
Abschluss:
Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:
195 €

„

Das Wochenende war praktisch wie theoretisch super aufgeteilt. Habe viel mitnehmen können und freue mich darauf, es im Studio anwenden zu können. Ich danke Euch! :-) |
Sarah S., Workshop Funktionelles Kraft- und Koordinationstraining

W

Yin-Yoga
Dauer: 1 Tag

Yin-Yoga ist ein sanfter Yoga-Stil. Man geht langsam in die Positionen hinein und hält sie über mehrere Minuten – ohne jede Anspannung. So werden mit der Zeit nicht nur die Gedanken ruhiger, sondern auch Spannungen gelöst. Im Yin Yoga werden die Übungen passiv ausgeführt und oft auch durch den Einsatz von Hilfsmitteln unterstützt. Durch das lange Halten der Asanas werden die tiefen Körperschichten erreicht und eine positive Wirkung auf die Faszien und Energieleitbahnen erzielt. So kann Yin Yoga z.B. zur Linderung von Rücken- und Hüftschmerzen beitragen und den ganzen Körper noch elastischer und geschmeidiger machen.
Yin Yoga lässt sich sehr gut mit EnergYoga und anderen Yoga-Stilen kombinieren, aber auch Fitnesstrainer und Kursleiter bekommen neue Ideen für den Trainingsalltag.
Der Kurs richtet sich an Yoga-Lehrer/innen, die Yin-Yoga kennenlernen und die Übungen in ihre Praxis integrieren wollen, aber gern auch an Interessierte, die einen Tag voller Yin-Yoga erleben wollen.

Teilnahmevoraussetzungen: Erfahrung im Yoga-Bereich; gerne auch Erfahrung als Kursleiter/in oder Fitnesstrainer/in
Schwerpunkte: Hintergründe des Yin-Yoga; Wirkungen (Dehnungen, Faszien, Meridiane); spezielle Asanas mit Ausführung und Wirkungen kennenlernen; Hilfsmittel kennenlernen und einsetzen; Kursprogramme kennenlernen.

Referentin: Saskia Kölker, Yogalehrerin

Termin:
Sa., 24.02.2024

Zeit:
10.00 bis 16.30 Uhr
Abschluss:
Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:
97,50 €

W

Pilates Basic
Dauer: 1 Wochenende

Diese Kursform konzentriert sich auf die Aktivierung der Muskulatur im Körperzentrum. Durch eine ausgewogene Mischung aus Übungen für Atmung, Anspannung und Entspannung der Rumpf-, Bauch- und Beckenboden-Muskeln wird das Körpergefühl und die Haltung verbessert.

Schwerpunkte: praktische Übungskonzepte, Floorwork
Teilnahmevoraussetzung: Fitness- und Gesundheitstrainer o. Step-/ Aerobic-Instruktor o. vergleichbare Qualifikation, Teilnahme an Pilates-Kursen

Referentin: Simone Meintrup, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Pilatestrainerin (DPV)

Termin:
Sa. und So., 02.+03.03.2024 **oder**
08.+09.06.2024

Zeit:
9 bis max. 16 Uhr
Abschluss:
Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:
195 €

„

Mir gefiel der hohe Praxisanteil sehr gut. Ich konnte gut nachvollziehen, wie sich Bewegungen / Positionen verändern können, wenn man einen anderen Fokus setzt. Du, Simone, warst ein sehr gutes Vorzeigebeispiel. Man konnte gut sehen, welche Muskeln Du wie anspannst etc. Es hat mir sehr viel Spaß gemacht und ich habe viel gelernt und kann es in den Physioalltag mitnehmen. Danke für Deine authentische und herzliche Art. | **Laura B., Workshop Pilates Basic mit Simone Meintrup**

W

Resilienz – Stärke Deine Anpassungsfähigkeiten
Dauer: 1 Tag

Aus aktuellem Anlass: ein spezielles Persönlichkeits-Seminar

Wir leben in unruhigen Zeiten. Eine Pandemie, weltweite Kriege und Konflikte sowie stark steigende Unsicherheiten zwingen uns alle, unsere Komfortzone zu verlassen. Die letzten Jahre ließen uns in unserer informationsreichen Zeit manchmal ratlos zurück. Hohe Leistungsanforderungen und maximale Flexibilität führen zu einem dramatischen Anstieg von Burn-Outs und Depressionen. Besonders für die Generation y und z sind diese Zustände unbekannt und erfordern neue Fähigkeiten. Wir widmen uns folgenden Fragen:

· Wie gehen wir mit belastenden Situationen um?
· Geben wir auf und verfallen in Lethargie oder gehen wir weiter und wachsen vielleicht sogar an solchen Situationen?

Schwerpunkte: Die sieben Grundlagen der Resilienz; die Bedeutung emotionaler Widerstandsfähigkeit im Alltag; Lernen von Stoikern und anderen Lebenskünstlern in der Geschichte; praktische Übungen für mehr Resilienz; ein persönliches Resilienz-Profil erarbeiten u. v. m.
Teilnahmevoraussetzung: keine

Referent: Harald Kemmermann, Unternehmenscoach, Kommunikationstrainer u. NLP Mastertrainer

Termin:
So., 10.03.2023

Zeit:
9 bis max. 16 Uhr
Abschluss:
Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:
97,50 €

W

Untersucherkurs Gelenke
Dauer: 1 Wochenende

Die Überlastung oder Erkrankung von Gelenken stellt im Traineralltag eine ständig wiederkehrende Herausforderung dar. Die häufigsten Gelenkerkrankungen werden mit Diagnose- und Therapiemöglichkeiten vorgestellt. Manuelle Tests bieten hierbei für Trainer und Therapeuten eine zusätzliche Qualifikation für die Praxis.

Schwerpunkte: Gelenkanatomie der Großgelenke und der Wirbelsäule; Erkrankungen; Endoprothetik; Diagnoseverfahren; Praxis manueller Untersuchungsmethoden
Teilnahmevoraussetzung: Fitness- und Gesundheitstrainer (B-Lizenz) oder Sportstudium oder Gymnastiklehrer oder Physiotherapie

Referentin: Marlene Russo, Physiotherapeutin

Termin:
Sa. und So., 16.+17.03.2024

Zeit:
9 bis max. 16 Uhr
Abschluss:
Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:
195 €

W

Press & Pull
Dauer: 1 Tag

Der Trend zum Training mit der Langhantel hat sich in einen Dauerbrenner im Group-Fitness-Bereich entwickelt: Krafttraining in der Gymnastikhalle! Das abwechslungsreiche und äußerst effektive Training läßt sich kreativ gestalten.

Der Umgang mit der Langhantel, die effektivsten Übungen und die Kombination mit anderen Geräten wie z. B. dem Step als Hantelbank wird intensiv geübt. Eine abwechslungsreiche Stundengestaltung und die Auswahl geeigneter Musik stehen ebenso auf dem Stundenplan wie die Anatomie der wichtigsten Muskelgruppen und die Grundlagen der Krafttrainingslehre.
Erweitern Sie ihr Kursrepertoire um ein tolles Angebot, denn Press&Pull ist auch ein attraktives Programm für Männer.

Schwerpunkte: Planung und Durchführung einer Press&Pull-Stunde; Kenntnisse von Muskelanatomie und Umsetzung der entsprechenden Übungen mit der Langhantel; Grundlagen des Krafttrainings; viele praktische Übungen
Voraussetzungen: Group Fitness Instruktor oder eine vergleichbare B-Lizenz oder Sport- und Gymnastiklehrer sowie Kurserfahrung

Referentin: Astrid Denk, Group-Fitness-Trainerin (A-Lizenz)

Termin:
Sa., 13.04.2024

Zeit:
9 bis max. 16 Uhr
Abschluss:
Zertifikat FitnessAkademie

Jubiläumspreis:
97,50 €

W

Präventiv Trainer Fitness
Dauer: 1 Wochenende

Die Anforderungen an Fitness- und Personal-Trainer verlangen heute auch die sicheren Kenntnisse der wichtigsten Alters- und Degenerationserkrankungen im Bereich des Herz-Kreislauf- und des metabolischen Systems.

Ziel des Workshops ist die Erlangung von Kenntnissen degenerativer Erkrankungen, Diagnose- und Behandlungsschemata, alternativer Sichtweisen durch neuere Erkenntnisse durch Sport, Fitness und Ernährung.

Schwerpunkte: Physiologie des Herz-Kreislauf-Systems; Pathologie des Herz-Kreislauf-Systems (Herzinfarkt, Angina Pectoris, Herzinsuffizienz, Röhmheld-Syndrom)

Referenten: Dr. Andreas Greiwing, Sportwissenschaftler; Marlene Russo, Physiotherapeutin

Termin:
Sa. und So., 13.+14.04.2024

Zeit:
9 bis max. 16 Uhr
Abschluss:
Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:
195 €

W

Pilates Aufbau
Dauer: 1 Wochenende

Aufbauend auf den Kurs „Pilates Basic" werden in diesem Kurs sowohl kraftintensive als auch koordinativ komplexe und in der Beweglichkeit fordernde Übungen unterschiedlicher Intensitätsstufen im Mittelpunkt stehen.
Der didaktische Aufbau und das Unterrichten einer Pilates-Stunde werden erarbeitet und geübt. Die korrekte Ausführung, verbale Anleitung und mögliche Variationen werden erarbeitet, so dass du eigene Stundenbilder flexibel und kreativ gestalten kannst.

Schwerpunkte: kraftintensive, koordinativ komplexe und in der Beweglichkeit fordernde Übungen; eigene Stundenbilder kreativ entwerfen und umsetzen.
Teilnahmevoraussetzungen: Teilnahme am Pilates-Basic-Kurs oder an vergleichbarem Kurs anderer Anbieter; gute körperliche Fitness; gute Erfahrung als Kursleiter

Referentin: Simone Meintrup, Sportwissenschaftlerin, Pilatestrainerin (DPV)

Termin:
Sa. und So., 20.+21.04.2024

Zeit:
9 bis max. 16 Uhr
Abschluss:
Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:
195 €

W

Upgrade: Neuere Erkenntnisse aus dem Krafttraining
Dauer: 1 Wochenende

Neueste Kenntnisse zum Krafttraining machen den Traineralltag spannend. Die Anwendbarkeit aktuellster Studien – auch für fortgeschrittene Kraftsportler – steht im Vordergrund und liefert neue Impulse für die Trainingsplangestaltung. So wird das Training im Breiten- wie im Leistungssportbereich zielorientiert und hocheffektiv.

Schwerpunkte: Topaktuelle Erkenntnisse aus der Wissenschaft, Trainingssteuerung im Krafttraining
Teilnahmevoraussetzungen: Fitness- und Gesundheitstrainer (B-Lizenz) oder eine vergleichbare Ausbildung, Sportlehrer, Physiotherapie, Gymnastiklehrer

Referent: Dr. phil. Andreas Greiwing, Sportwissenschaftler

Termin:
Sa. und So., 11.+12.05.2024

Zeit:
9 bis max. 16 Uhr
Abschluss:
Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:
195 €

**Natürlich läuft die Planung für den Herbst 2024 auf Hochtouren.
Wie immer, wird es auch dann wieder eine schöne Anzahl an Praxis-Workshops geben. Ihr dürft gespannt sein und dann und wann mal einen Blick auf unsere Internetseite werfen: dort findet Ihr die stets aktualisierte „Chronologische Liste“.**

Plane jetzt Deine Trainer-Karriere

Infos zur Karriereplanung im Netz unter
https://www.fitness-akademie.de/
wissenswertes/karriereplanung.php

Angebote finden Sie unter
www.fitness-akademie.de/ausundfortbildungen
oder einfach den QR-Code scannen.

FITNESS Akademie

FitnessAkademie, Meesenstiege 54 b, 48165 Münster, Tel: 02501-9583485, www.fitness-akademie.de

W

Leistungsdiagnostik
Dauer: 1 Wochenende

Vom Personal Trainer wird heute erheblich mehr erwartet als noch vor wenigen Jahren: die individuelle, leistungsangepasste Trainingssteuerung für spezielle Kunden gilt heute als Basisqualifikation. Den Manager zum Marathon führen oder die Mittfünzigerin zum Traumgewicht bringen: all das erfordert genaue Kenntnisse der Leistungsdiagnostik und die Fähigkeit, sie anzuwenden. Das führt zu einer abwechslungsreichen Trainertätigkeit und verbessert das Leistungsprofil des Studios und des Trainers.

Schwerpunkte: aktuelle Methoden der Leistungsdiagnostik, Leistungsdiagnostik anwenden, Ergebnisse auswerten, Trainingssteuerung anhand der Ergebnisse

Teilnahmevoraussetzungen: Fitness- und Gesundheitstrainer (B-Lizenz) oder eine vergleichbare Ausbildung, Sportlehrer, Physiotherapie, Gymnastiklehrer

Referenten: Alina Schmidt, Sportwissenschaftlerin, Dr. Andreas Greiwing, Sportwissenschaftler

Unser Kooperationspartner: Zentrum für Sportmedizin: www.zfs-muenster.de

Termin:
Sa. und So., 01.+02.06.2024

Zeit:
9 bis max. 16 Uhr
Abschluss:
Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:
195 €

ZfS | Zentrum für Sportmedizin

Unser Special: Teammotivation / Teamentwicklung

Ihr sucht ein geeignetes Tool, um in schwierigen Zeiten gegen den Trend zu wachsen? Ihr sucht nach einem Weg, Risiken in Chancen zu verwandeln? Da ist unser Workshop als Inhouse-Schulung oder auch bei uns in Münster vielleicht genau das Richtige für Euch?

Themen für die Schwerpunkte des Workshops könnten sein:

- Wettbewerbsvorteile entwickeln
- die Dienstleistungsqualität erhöhen
- die DISG-Potentialanalyse nutzen
- Ablaufprozesse implementieren
- die interne und externe Kommunikation verbessern
- die Teamresilienz aufbauen
- eine Feedback-Kultur entwickeln
- Motivationsfaktoren (auch mit Outdoor-Training) schulen

Das Training ist buchbar als ein- oder zweitägiges Seminar. Die Termine und Kosten richten sich nach Dauer, Inhalten und individuellen Absprache. Wir entwickeln mit Euch ein maßgeschneidertes Konzept. Sprecht mit uns!

Referent: Harald Kemmermann, Unternehmer, NLP Mastercoach, Kommunikationstrainer

„Damit das Mögliche entsteht, muss immer wieder das Unmögliche versucht werden“
(Hermann Hesse)

Wenn Du Dich zu einem Kurs oder Workshop anmelden möchtest, nutze bitte unsere Internetpräsenz. Du bekommst eine Anmeldebestätigung mit Rechnung per Mail zugesandt. Benötigst Du nähere Informationen oder Hilfe zu den Kursen oder zur Anmeldung, melde Dich bitte gerne unverbindlich telefonisch oder per Mail.

Das nächste Kursheft erscheint für den Herbst/Winter 2024/2025.
Wenn Du dieses Heft abbestellen möchtest, gib uns eben Bescheid. Wenn Du jemanden kennst, der es auch gerne hätte, freuen wir uns ebenso über eine kurze Nachricht.