



# FitnessAkademie Ausbildungsprogramm Herbst / Winter 2021 / 2022

---

**15 % Herbst Rabatt**

auf den Kurs EnergYoga-Trainer

**NEUE Adresse**

Meesenstiege 54 b, 48165 Münster  
Telefon: 02501-9583485

## Hallo liebe FitnessAkademiker und Interessierte!

### Es gibt Einiges zu berichten!

Das Wichtigste zuerst: wir dürfen wieder normal arbeiten! Egal, was passiert: Wir planen unverdrossen den Herbst und hoffen sehr, dass die Coronalage weiterhin übersichtlich bleibt! Vielen Studios sind im langen Lockdown die MitarbeiterInnen abhanden gekommen: deshalb hoffen wir natürlich, dass für Jede und Jeden etwas Interessantes dabei ist.

Darüber hinaus gibt es noch eine einschneidende Neuigkeit: das ProVital in Münster-City schließt nach 31 Jahren seine Pforten. Das Studio war immer die Keimzelle der FitnessAkademie und quasi das Wohnzimmer vieler unserer Referenten. Auch viele unserer Teilnehmer haben dort das Fitness-Handwerk gelernt. Wir waren seit 1996, also seit fast 25 Jahren, dort beheimatet und haben immer eine 100%ige Unterstützung erfahren, vom Chef, vom Team und räumlich. Vielen vielen Dank dafür!

Aber wir hatten Glück: im ProVital in Münster-Hiltrup, dem moderneren und offeneren Studio, das darüber hinaus über freie Parkplätze verfügt, konnten wir neue Räume schaffen und sind damit uneingeschränkt am Start. Wir sind darüber sehr glücklich und freuen uns, Euch nun das Parkplatzchaos und die Frage nach dem Ort des Seminars zu ersparen. Und nebenan kann man halt schön einkaufen... ;-)

Auf den folgenden Seiten findet sich neben den neuen Angeboten 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 Ihr nähere Informationen oder eine unverbindliche Beratung benötigt, ruft gerne an!

Wenn Ihr Euch anmelden wollt, erledigt Ihr das bitte über das Internet. Ihr bekommt dann eine schriftliche Anmeldebestätigung mit Rechnung per Mail sowie – bei Bedarf – Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe zugesandt. Ausführlichere Informationen zu den einzelnen Kursen findet Ihr ebenfalls im Internet.

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

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

Die neue Adresse ist also ab sofort:  
**Meesenstiege 54 b, 48165 Münster**  
**Telefon: 02501-9583485.**  
Bitte notiert das in Euren Kontakten!

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 vgreift. 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: ruf mich einfach an oder verabrede einen Termin! Ich freue mich auf das Gespräch und versuche wie immer, eine individuelle und passende Lösung zu finden!

*Christa Kleppewitz*



**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 lerne 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 lehrgangintern.

Der Kurs entspricht der EQF-Stufe 3 und ist anerkannt als ausbildungsverkürzende Qualifikation für die Rehasport-Ausbildung des „Behindertensportverbandes“ und als Basisqualifikation bei „Rehasport Deutschland“.

### Wochenendkurs Oktober 2021

23.+24.10.2021 20.+21.11.2021

04.+05.12.2021 15.+16.01.2022

12.+13.02.2022 12.+13.03.2022

### Prüfungsvorbereitung (optional):

Sonntag 03.04.2022

### Prüfung:

Sonntag, 16.04.2022

Ein Quereinstieg in einen bereits begonnenen Kurs ist möglich.

### Zeit:

je 9 bis max. 15.30 Uhr

### Prüfung:

Mündliche, schriftliche u. praktische Abschlussprüfung

### Abschluss:

Fitness- und Gesundheitstrainer (B-Lizenz)

### Kosten:

1.260,00 €

inkl. Prüfungsgebühr und Seminarunterlagen

### Ratenzahlung:

6 monatliche Raten à 220,00 €

### Prüfungsvorbereitung (optional):

97,50 €



**A4**

## Group-Fitness-Instruktor (B-Lizenz)

Dauer: 4 Wochenenden

Der Kurs bereitet alle Kurs-Interessierten detailliert auf den Unterricht im Fitnessstudio, im Verein oder anderen Einrichtungen vor. Ziel ist der professionelle Unterricht im Bereich Step-Aerobic, Aerobic und Shape, also Kräftigung. Es besteht die Möglichkeit, einen speziellen Prüfungsvorbereitungsteil mit Videoanalyse separat zu buchen.

### Inhalte:

- Warm up
- Musiklehre/Cueing
- Stundenaufbau
- Stundenvorbereitung
- Muskelanatomie und Übungsausführung

**Teilnahmevoraussetzung:** Einige Kurserfahrung, gerne auch auf dem Step

Der Kurs entspricht der EQF-Stufe 3.

Die Anmeldung zur Prüfungsvorbereitung erfolgt lehrgangsintern.

### Termine:

#### Kurs September 2021

11.+12.09.2021	09.+10.10.2021
06.+07.11.2021	27.+28.11.2021

### Prüfungsvorbereitung/Shape intensiv (optional):

11.+12.12.2021

### Prüfung:

08.+09.01.2022

### Zeit:

je 9 bis max. 16 Uhr

### Prüfung:

Praktische und schriftliche Abschlussprüfung

### Abschluss:

Group-Fitness-Instruktor (B-Lizenz)

### Kosten:

880,00 €

### Ratenzahlung:

5 monatliche Raten á 186,00 €

### Prüfungsvorbereitung (m. Videoanalyse, optional):

195,00 €

**B4**

## Ernährungstrainer Fitness und Gesundheit

Dauer: 2 Wochenenden

Der Lehrgang ist die ideale Ergänzung für alle ambitionierten Trainer in der Beratung. An zwei Wochenenden lernst Du, wie die richtige Ernährung bei der Erreichung sportlicher Ziele helfen kann. Außerdem kommen viele Menschen ins Studio, um abzunehmen. Häufig müssen wesentliche Ernährungsfehler abgestellt werden, um dieses Ziel zu erreichen. Der Ernährungs-Trainer kennt Inhaltsstoffe, kann computergestützt beraten. Er hilft so auch dem leistungsorientierten Sportler bei der Treibstoffzufuhr.

Schwerpunkte: Grundlagen der Ernährung bei Normalbelastung u. Sportlerernährung, Genuss- und Geschmackstraining, Nahrungsergänzungstoffe, Kritische Inhaltsstoffe, Probiotik, Körperfettanteil, Beratungspraxis.

**Teilnahmevoraussetzung:** Die Ausbildungsinhalte sind sehr praxisorientiert und deshalb besonders für Personal-Trainer, Fitness-Trainer und Sport-/Gymnastiktrainer oder vergleichbar Qualifizierte geeignet. Eine formale Zugangsvoraussetzung gibt es aber nicht.

Dieser Kurs ist auch Bestandteil des Kurses Health Coach Fitness (Trainer-A-Lizenz) und Master Trainer Fitness und Gesundheit und kann hierfür voll anerkannt werden.

**Referentin:** Bernadette Schröder, Dipl.-Oecotrophologin

### Termine:

#### Kurs Herbst 2021

13.+14.11.2021	27.+28.11.2021
----------------	----------------

### Mündliche Prüfung:

Samstag, 08.01.2022

### Zeit:

je 9 bis max. 16 Uhr

### Prüfung:

Mündliche Prüfung

### Abschluss:

Lizenz Ernährungstrainer Fitness und Gesundheit

### Kosten:

490,00 €

inkl. Prüfungsgebühr und Seminarunterlagen

**B2**

## Health Coach Fitness (A-Lizenz)

**Dauer: 8 Wochenenden**

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
- Upgrade: Neuere Erkenntnisse aus dem Krafttraining
- Leistungsdiagnostik
- Präventiv Trainer Fitness
- Funktionelles Kraft- und Koordinationstraining
- Kommunikation, Zeitmanagement
- 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. Der Zeitpunkt der schriftlichen Prüfung verschiebt sich dann individuell.

### Termine:

13.+14.11.2021	27.+28.12.2021
29.+30.01.2022	19.+20.02.2022
19.+20.03.2022	09.+10.04.2022
07.+08.05.2022	11.+12.06.2022

### Zeit:

je 9 bis max. 16 Uhr

### Prüfung:

schriftliche Hausarbeit

### Abschluss:

Trainer A-Lizenz

### Kosten:

1.560,00 €

inkl. Prüfungsgebühr und Seminarunterlagen

### Ratenzahlung:

8 monatliche Raten á 205,00 €

**B1**

## Personal Trainer Fitness

**Dauer: 8 Wochenenden**

Die Weiterbildung zum Personal Trainer Fitness ist sinnvoll für alle, für die Fitness und Gesundheit kein Fremdwort ist und die sich vorstellen können, mit persönlicher Beratung und Betreuung den Kunden zum Erreichen seiner Ziele zu verhelfen.

### Inhalte:

Pflicht-Seminare:

- sportmedizinische und sportwissenschaftliche Workshops: Präventiv Trainer Fitness; Untersucherkurs Gelenke; Leistungsdiagnostik; Upgrade: Neuere Erkenntnisse aus dem Krafttraining
- Marketing und Werbung; Finanzen und Existenzgründung

Zwei Wahlwochenenden: Pilates Basic, Wirbelsäulengymnastik; Funktionelles Krafttraining, Athletiktraining, Mobility und einige andere Kurse (die aktuellen Termine finden sich ständig aktualisiert im Internet auf der Seite zum Personal Trainer Fitness).

Solltest Du bereits eins oder mehrere Module dieser Ausbildungsreihe in den letzten zwei Jahren separat als Workshop bei uns absolviert haben, rechnen wir Ihnen diesen Teil voll an.

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

### Verbindliche Termine:

29.+30.01.2022	19.+20.02.2022
05.+06.03.2022	23.+24.04.2022
07.+08.05.2022	11.+12.06.2022

und zwei Wahlwochenenden

Ein Einstieg in diesen Kurs ist prinzipiell jederzeit möglich.

### Zeit:

je 9 bis max. 16 Uhr

### Prüfung:

Schriftliche Hausarbeit

### Abschluss:

Diplom Personal Trainer Fitness

### Kosten:

1.560,00 €

inkl. Prüfungsgebühr und Seminarunterlagen

### Ratenzahlung:

8 monatliche Raten á 205,00 €

**A6**

## EnergYoga-Trainer

Dauer: 7 Wochenenden

Yoga, als zeitloser Übungsweg für Körper & Geist, hilft bereits seit Jahrtausenden den Menschen, ihrem wahren Selbst näher zu kommen, Ruhe & Entspannung zu finden und gleichzeitig den Herausforderungen des Lebens mit Kraft & Energie zu begegnen.

In diesem Kurs lernt Ihr, eine sportlich fordernde und körperorientierte Form des Hatha Yoga zu unterrichten. Zielgruppe ist der moderne sportbegeisterte Kunde eines Fitnesscenters. Ihr lernt nicht nur, klassische Yogastellungen (Kobra & Co.) fließend miteinander zu verbinden, sondern erfahrt darüber hinaus etwas über Philosophie & Vielfalt des Yoga. Wir bieten eine Ausbildung, die nicht nur ihre TeilnehmerInnen gesund & fit hält, sondern auch Euch selbst neue Wege und Möglichkeiten aufzeigt. Speziell hierfür haben wir einen Yoga-Lehrgang entwickelt, der sich an das traditionelle Hatha-Yoga anlehnt: EnergYoga-Trainer.

**Schwerpunkte:** Hatha-Yoga: praktisches Üben von Sonnengruß, Asanas, Anfangsentspannung und Tiefenentspannung, Atemübungen, Meditation, Reinigungsübungen.  
Theoretische Einführung in Philosophie und Geschichte, verschiedene Yogastile, Anatomie, Didaktik.

**Teilnahmevoraussetzung:** Teilnahme an Yoga-Kursen

**Referentin:** Saskia Kölker, Yoga-Lehrerin

Das Zusatzmodul 200+ (Ergänzung auf 200 Unterrichtsstunden) zum EnergYoga-Lehrgang kann zusätzlich nach Abschluß dieses Kurses gebucht werden und startet im Anschluß an den EnergYoga-Kurs im Frühjahr 2022.  
Beide Module zusammen sind durch die World Yoga Federation anerkannt (200 Std. +)



### Termine:

#### Lehrgang ab September 2021

18.+19.09.2021	02.+03.10.2021
20.+21.11.2021	18.+19.12.2021
15.+16.01.2022	12.+13.02.2022

### Prüfung:

12.+13.03.2022

### Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

### Prüfung:

Schriftliche und praktische Prüfung

### Abschluss:

Diplom EnergYoga-Trainer

**205 €**  
gespart

### 15% Herbststrabatt:

nur 1.160,00 € statt 1.365,00 €

inkl. Prüfungsgebühr und Seminarunterlagen  
bei Ratenzahlung:

7 monatliche Raten á 174,25 € statt 205,00 €

**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

### Termine:

25.+26.09.2021 oder 06.+07.11.2021

### Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

### Abschluss:

Indoor-Cycling C-Lizenz

### Kosten:

195,00 €, inkl. Seminarunterlagen

Unser Special für alle Indoor-Cycling-Profis:

Und wer immer noch nicht genug davon bekommen kann: es gibt noch den Tagesworkshop Indoor Cycling Advanced: den findest Du im anschließenden Workshop-Teil weiter hinten im Heft!



# Workshops

W

## Athletik-Training

Dauer: 1 Wochenende

Schaut man sich das Training verschiedenster Sportarten an, wird deutlich, dass nicht nur im absoluten Top-Sport, sondern bereits im Breitensport das Athletik-Training einen immer größeren Stellenwert einnimmt. Zu Recht! Sehr deutlich wird dieses Muster z.B. im Cross Fitness-Training wie in vielen anderen Sportarten: die Schnittstelle aus hochintensivem und präventivem Training sowie Wiedereinsteiger-Training nach Sportverletzungen ist das leistungssteigernde und belastungsangepasste Athletik-Training.

Das Erkennen von sportartspezifischen Bewegungsabläufen, ihren Abweichungen bzw. Korrekturen ist eine wesentliche Säule des Athletiktrainings. Auf der Grundlage der motorischen Grundeigenschaften von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit werden standardisierte Testverfahren zur Leistungskontrolle und -steigerung erarbeitet und in Trainingsprogramme umgesetzt. Dazu gehören die korrekte Trainingssteuerung, die Auswahl passender Übungen und die korrekte Übungsumsetzung.

**Schwerpunkte:** Motorische Grundeigenschaften; Bewegungsabläufe analysieren und korrigieren; sportartspezifisches Training; standardisierte Testverfahren zur Leistungserfassung und als Grundlage der Leistungssteigerung; präventive Aspekte des Athletiktrainings; Trainingsprogression in der Rehabilitation; Diverse Dehnverfahren

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

**Referent:** Domenic Stuermer, Physiotherapeut

**Termin:**

18.+19.09.2021

**Zeit:**

je 9 bis max. 16 Uhr

**Abschluss:**

Zertifikat FitnessAkademie

**Kosten:**

195,00 €

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. Ein gute körperliche Fitness und Erfahrung als Pilates-Trainer ist hier von Vorteil und erwünscht.

**Schwerpunkte:** die korrekte Ausführung, verbale Anleitung und mögliche Variationen werden erarbeitet, so dass du eigene Stundenbilder flexibel und kreativ gestalten kannst.

**Referentin:** Simone Meintrup, Sportwissenschaftlerin, Pilatestrainerin (DPV)

**Termin:**

25.+26.09.2021

**Zeit:**

9 bis max. 16 Uhr

**Abschluss:**

Zertifikat FitnessAkademie

**Kosten:**

EUR 195,00

**W**

## Indoor Cycling Advanced

Dauer: 1 Tag

**Ein Tag für Indoor-Cycling-Profis!** Wenn Du mal wieder ein paar effektive Tipps zum Stundenaufbau benötigst, wenn Du selbstkritisch Lust auf eine Videoanalyse hast, um wirklich als Profi auf dem Rad zu sitzen, und wenn Du sogar noch Interesse an Leistungsdiagnostik in Form eines individuellen Laktattestes hast, bist Du wieder mal richtig bei uns.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Indoor-Cycling B-Lizenz, Trainererfahrung und gute körperliche Fitness  
**Schwerpunkte:** Erstellung von Stundenprofilen; Trainingssteuerung durch Laktattests; Videoanalyse auf dem Bike.

**Referent:** Mirko Drücker, Dipl.-Sportmanager

**Termin:**  
Samstag, 02.10.2021

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

**Kosten:**  
EUR 97,50

**W**

## Bodyshape: Neue Ideen für den Rehasport

Dauer: 1 Tag

In den Alltag eines Rehasport- und Bodyshape-Trainers schleicht sich oft Langeweile. Wir liefern gemäß den Richtlinien neue Ideen für den Bereich Orthopädie und sorgen so für neue Motivation für Dich als Trainer/in. Du solltest Rehasport-Trainerin sein oder Lust auf viele neue Übungen für den Kursbereich haben. Unser Ziel ist es, beeinträchtigte Menschen unterschiedlichen Alters und Geschlechts mit Spaß zum regelmäßigen Sport zu begleiten.

**Schwerpunkte:** praktische Übungen und ein bißchen theoretische Information; Erarbeitung neuer kreativer Übungen mit und ohne Zusatzgeräte; Erstellung neuer Stundenkonzepte.

**Referentin:** Susanne Dörper, A-Lizenz, Reha-Trainerin

**Termin:**  
Sonntag, 03.10.2021

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

**Kosten:**  
EUR 97,50

**W**

## Animal Moves

Dauer: 1 Tag

Animal Moves beruhen auf natürlichen, intuitiven Bewegungsmustern wie Springen, Krabbeln und Rollen. Dadurch findest Du mit den Animal Moves ein umfangreiches Training mit dem eigenen Körpergewicht, welches zusätzlich die Koordination, das Gleichgewicht und die natürliche Bewegungskompetenz schult.

**Schwerpunkte:** Theorie der Animal Moves; Ground based-Übungen; Locomotion-Übungen; Aufbau eines Flows

**Teilnahmevoraussetzung:** keine

**Referent:** Dennis Dömer, Physiotherapeut

**NEU**

**Termin:**  
Samstag, 23.10.2021

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

**Kosten:**  
97,50 €



**W**

## Bodyshape Intervall / Strong

Dauer: 1 Tag

Körperformung funktioniert sehr effektiv mit wechselnden, also hohen und niedrigen Belastungen. Dabei wechseln sich idealerweise Kraft-, Schnellkraft- und Ausdauersequenzen ab. Hier passt das Stichwort HIT-(High-Intensity)Training perfekt. Du lernst, die richtigen Übungen auszuwählen, eine abwechslungsreiche Zusammenstellung zu erarbeiten und die passenden Intensitäten für unterschiedliche Zielgruppen zu finden. Dazu gehört ebenso die richtige Musikauswahl, das korrekte Cueing und die notwendige Korrektur.

Wir nutzen neben Steps, auch Lang-, Kurzhanteln, sowie Kettlebells, Flexibar, etc. Auch der eigene Körper als Fitnessgerät wird eingesetzt.

Der Kurs ist vor allem praxisorientiert und körperlich fordernd. Er bringt auch Dich selber richtig ans Limit.

**Schwerpunkte:** Praktische Übungen mit wechselnden Intensitäten, Aufbau einer Bodyshape Intervall / Strong-Stunde mit und ohne Zusatzgeräten, kleine Lehrprobe zur Vertiefung der praktischen Inhalte

**Teilnahmevoraussetzungen:** gute körperliche Fitness und der Nachweis einer Step&Shape-Instruktor B-Lizenz oder Group-Fitness B-Lizenz, auch anderer Anbieter

**Referentin:** Susanne Düpper, A-Lizenz, Rehatrainerin

**Termin:**

Sonntag, 24.10.2021

**Zeit:**

9 bis max. 16 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:** Teilnahme an Pilates-Kursen

**Referentin:** Simone Meintrup, Sportwissenschaftlerin, Pilatetrainerin (DPV)

**Termin:**

13.+14.11.2021

**Zeit:**

9 bis max. 16 Uhr

**Abschluss:**

Zertifikat FitnessAkademie

**Kosten:**

195,00 €

**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 genauen 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 Grabacz, Step&Shape-Instruktor, Tae Bo-Instruktor

**Termin:**

20.+21.11.2021

**Zeit:**

9 bis max. 16 Uhr

**Abschluss:**

Zertifikat FitnessAkademie

**Kosten:**

195,00 €

**W**

## Mobility

Dauer: 1 Wochenende

Während die klassischen Trainingskonzepte meist auf den Zugewinn von einzelnen Grundeigenschaften von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer oder auf das Ziel des Muskelzuwachses ausgerichtet sind, gibt es seit der „Erfindung“ des Funktionellen Trainings vor gut einem Jahrzehnt immer wieder neue Ansätze. Mobility ist einer davon, der sehr vielversprechend ist, Spaß macht und Erfolg bringt.

Mobility-Training verbessert das Zusammenspiel aus Mobilität und Stabilität. Es stellt eine effektives Bindeglied zwischen den Grundfähigkeiten und Einzelsportarten dar, also z.B. der Verbesserung der Beweglichkeit und gleichzeitig der Stabilität im Cross Fitness oder bei der Leichtathletik. Aber eben auch im Alltag normaler Freizeitsportler oder im Alltagsgang entfaltet die Mobility ihre volle Wirkung: die Verletzungsanfälligkeit sinkt eklatant.

Die Prävention bei Rückenbeschwerden sowie auch ganz explizit im Bereich der Schulter-, Hüft- und Knieproblematiken ist ein zentraler Effekt des Mobility-Trainings.

**Voraussetzungen:** Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz, auch anderer Anbieter; Group Fitness B-Lizenz, auch anderer Anbieter; Physiotherapie; Sport- und Gymnastiklehrer; Erfahrung als Trainer

**Schwerpunkte:** Kapsuläres Stretching, z. B. mit Bändern; Aktives Stretching, z.B. nach der CRAC-Methode; Joint mobility, dem Training mit dem eigenen Körpergewicht und freien Bewegungen im Raum; Loaded mobility, dem Training mit Gewichten und Zugübungen; Entwickeln eigener Flows

**Referent:** Dennis Dömer, Physiotherapeut

**Termin:**  
04.+05.12.2021

**Zeit:**  
je 9 bis max. 16 Uhr

**Abschluss:**  
Zertifikat FitnessAkademie

**Kosten:**  
EUR 195,00



### 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.

Wenn Sie sich zu einem Kurs oder Workshop anmelden möchten, nutzen Sie bitte unsere Internetpräsenz. Sie bekommen eine Anmeldebestätigung mit Rechnung per E-Mail zugesandt. Wenn Sie lieber einen normalen Brief möchten, notieren Sie uns das gerne im Bemerkungsfeld auf der Anmeldeseite. Benötigen Sie nähere Informationen oder Hilfe zu den Kursen oder zur Anmeldung, melden Sie sich bitte gerne unverbindlich telefonisch oder per Mail.

Unter dem Link „Chronologische Liste“ kannst Du Dir am Schnellsten einen Überblick verschaffen. Diesen findest Du unter [www.fitness-akademie.de/weiterbildungsangebote/chronologische\\_liste](http://www.fitness-akademie.de/weiterbildungsangebote/chronologische_liste) oder einfach den QR-Code scannen.



## Was gibt es Neues und Bekanntes für den Winter?

Die Planung der Kurse und Workshops für 2022 läuft auf Hochtouren oder steht zum Teil schon fest. Ein Blick auf unsere Internetseite lohnt sich immer mal wieder. Schau auf der Startseite unter der Rubrik „Chronologische Liste“: dort stehen immer tagesaktuell die neuesten Kurse und Workshops. So kannst Du langfristig mit uns und für Dich planen.

Wieder im Programm: Wirbelsäulengymnastik mit und ohne Zusatzgeräte, Yin-Yoga, Step Choreografie und Pilates mit Kleingeräten, Indoor Cycling B-Lizenz.



Angebote finden Sie unter  
[www.fitness-akademie.de/ausundfortbildungen](https://www.fitness-akademie.de/ausundfortbildungen)  
oder einfach den QR-Code scannen.

## Plane jetzt Deine Trainer-Karriere

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

