

Hallo liebe FitnessAkademiker und Interessierte!

Wir blicken auf die vergangenen drei Jahre mit Corona, Krieg in Europa, einer Welt im Wandel. Aber: wir leben noch. Und es ist unübersehbar: die Menschen haben sich das Krönchen gerichtet und kommen wieder in die Studios und Vereine. Dementsprechend steigt auch wieder Nachfrage nach Kursleitern und Trainern.

Also, liebe Trainer und alle, die es werden wollen: stellt Euch breit auf. Wir jedenfalls haben neben unseren bewährten Ausbildungen wieder spannende Workshops. Quasi ein Heft voller Workshops.

Wir sind bereit und freuen uns wie immer mit unserem Referententeam auf Euch. Live und in Präsenz! Bis auf eine Ausnahme: Zwei kurze Schmerz-Seminare mit dem Fokus auf Coaching bzw. Ernährung, und zwar im Online-Format!

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



Auf den folgenden Seiten findet sich zunächst eine Übersicht über die Aus- und Weiterbildungen in Kursform, die mit einer Prüfung oder mit einem lehrgangs-internen 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 sich 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 lehrgangintern.

Der Kurs entspricht der EQF-Stufe 3.

Anerkannt als Basisqualifikation für die Rehasport-Ausbildung beim Behindertensportverband DSB

Wochenendkurs März 2023

18.+19.03.2023 15.+16.04.2023

06.+07.05.2023 03.+04.06.2023

24.+25.06.2023 08.+09.07.2023

Prüfungsvorbereitung (optional):

Samstag, 22.07.2023

Prüfung:

Samstag, 05.08.2022

Zeit:

je 9 bis max. 15.30 Uhr

Prüfung:

Mündliche, schriftliche u. praktische Abschlussprüfung

Abschluss:

Fitness- und Gesundheitstrainer (B-Lizenz)

Kosten:

~~1.260 €~~ 990 €

inkl. Prüfungsgebühr und Seminarunterlagen

Ratenzahlung:

6 monatliche Raten á ~~220 €~~ 175 €

Prüfungsvorbereitung (optional):

97,50 €

Neuer Preis:

990 € statt 1.260 €



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
- 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. Der Zeitpunkt der schriftlichen Prüfung verschiebt sich dann individuell.

Termine:

21.+22.01.2023	18.+19.02.2023
11.+12.03.2023	01.+02.04.2023
23.+24.09.2023	21.+22.10.2023
11.+12.11.2023	02.+03.12.2023

Zeit:

je 9 bis max. 16 Uhr

Prüfung:

schriftliche Hausarbeit

Abschluss:

Trainer A-Lizenz

Kosten:

1.560 €

inkl. Prüfungsgebühr und Seminarunterlagen

Ratenzahlung:

8 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 Hilfsmittel 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 lehrgangintern.

Termine:

18.+19.03.2023	15.+16.04.2023
06.+07.05.2023	03.+04.06.2023

Prüfungsvorbereitung/Shape intensiv (optional):

24.+25.06.2023

Prüfung:

08.+09.07.2023

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)

inkl. Shape-Special:

195 €

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

25.+26.02.2023 **oder** 22.+23.04.2023

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 Sie die C- und B-Lizenz Indoor Cycling zusammen buchen, zahlen Sie 370 € statt 390 €

Termin:

13.+14.05.2023

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.

Der Lehrgang zum „Ernährungstrainer Fitness und Gesundheit“ ist wieder für den Herbst 2023 vorgesehen. Ein Kompaktkurs „Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz“ ist für die Sommerferien geplant.



Workshops

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

W

Sling-Training

Dauer: 1 Tag

Unter dem Stichwort Sling-Training vermittelt der Kurs das Training der großen, globalen, und der kleinen stabilisierenden Muskeln am Schlingensystem. Behandelt werden Wirkweise, Einsatzmöglichkeit und Funktionalität! Davon ausgehend, lassen sich natürlich bestens Trainingsprogramme für den Trainingsalltag, natürlich auch für gesunde Sportler, auf höchstem Niveau ableiten. Spaß und Erfolg im Studio sind damit garantiert. Die Kenntnis der segmentalen Rumpfstabilität (Core stability) macht das Erstellen von hocheffektiven Trainingsprogrammen einfach.

Schwerpunkte: Praktisches Üben in Basis- und Fortgeschrittenstufen in den Schlingen.

Referent: Domenic Stuermer, Physiotherapeut

Termin:
So., 08.01.2023

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

Kosten:
97,50 €

W

Funktionelles Kraft- und Koordinationstraining

Dauer: 1 Wochenende

Wenn Du mal wieder Lust auf richtig schöne neue Ideen für das Training an den Kabelzügen und mit Kleingeräten hast, bieten wir Dir zwei Tage voller Übungen, die der Verletzungsprophylaxe von Leistungssportlern Vorschub leisten, 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 wird seine Langeweile verlieren 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:
21.+22.01.2023

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

Kosten:
195 €

W

Schmerz und Training

Dauer: 1 Wochenende

Kaum ein Leistungs- oder Breitensportler hat nicht irgendwann mit Schmerzen zu tun gehabt. Dabei ist die Bandbreite der „Schmerzarten“ riesig und häufig sehr individuell. Aktuelle Erkenntnisse aus der Schmerzforschung praktisch angewandt ergeben die Möglichkeit, auf Schmerzen adäquat zu reagieren. Schmerzen zu verstehen und eine evidenzbasierte Übungstherapie bedeuten dabei eine schnellere Rückkehr zur vorher vermiedenen Aktivität.

Schwerpunkte: Schmerzen verstehen; neueste Erkenntnisse aus der Schmerzforschung und Neurowissenschaft in der Praxis anwenden; evidenzbasierte Konzepte für Übungstherapien kennen lernen; Schmerzmodulationen für Training und Therapie anwenden

Teilnahmevoraussetzungen: Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz (auch anderer Anbieter) oder Physiotherapie oder Sport- und Gymnastiklehrer oder Sportstudium

Referent: Leon Laakmann, Sport- und Ernährungswissenschaftler, Physiotherapeut

Termin:
28.+29.01.2023

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

Kosten:
97,50 €

W

Wieder im Programm: Step Choreografie

Dauer: 1 Tag

Steps bevölkern nach wie vor alle Gymnastikräume und Turnsäle der Republik: kein Wunder, denn sie sind vielseitig und für Einsteiger und richtige Cracks gut geeignet.

Jana Hölker zeigt einfache Tricks, um bekannte Schritte zu neuen Schrittmustern zu kombinieren, Steps neu anzuordnen und somit neue Möglichkeiten und Wege im Raum zu schaffen. Neben diesen anspruchsvollen Ideen werden aber auch neue Choreografien für Einsteiger und die alten Hasen entwickelt, die Kreativität angeregt und fleissig geübt. Ziel ist es, Handwerkszeug zu erlernen, um selber neue Ideen zu entwickeln und umzusetzen.

Der Workshop ist geeignet für alle Kursleiter, die neuen Input für Ihre Step-Stunden brauchen

Schwerpunkte: Neue Schritte auf dem Step, neue Möglichkeiten mit dem Step, entwickeln von neuen Choreografien, Methodik und Didaktik

Teilnahmevoraussetzungen: Group-Fitness-B-Lizenz; gute Unterrichtserfahrung mit Kursen; gute Ausdauerleistungsfähigkeit und Lust auf neue Ideen

Referentin: Jana Hölker, Group Fitness Trainerin

Termin:

Sa., 04.02.2023

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

97,50 €

W

Marketing und Werbung

Dauer: 1 Wochenende

Jede Geschäftsidee benötigt zur Umsetzung einen genauen Plan, wie man seine Kunden erreicht. Dazu gehört eine Marktanalyse, ein Marketingkonzept und natürlich ein paar Ideen zur werblichen Umsetzung.

Dieser Teil des Lehrgangs möchte grundlegendes Wissen zum modernen Marketing vermitteln, so dass die Kundenansprache zeitgemäß und zielgerichtet ist. Hierzu soll jeder Teilnehmer mit einem Konzept in der Tasche wieder nach Hause fahren, mit dem am Montag mit der Arbeit begonnen werden kann.

Schwerpunkte: Die Entwicklung von Marketingstrategien; die Eigenpositionierung im Markt; die Entwicklung von Produkten; der Aufbau und die Gestaltung eigener Kommunikationsinstrumente und -mittel

Teilnahmevoraussetzungen: keine

Referent: Christian Schneider, Kommunikationswissenschaftler

Termin:

04.+05.02.2023

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

195 €

Der Kurs ist Teil des Office-Moduls sowie der Ausbildung zum Personal Trainer

W

Management und Dienstleistung

Dauer: 1 Wochenende

Falls Sie Führungsaufgaben in Unternehmen haben oder gar ein Unternehmen leiten wollen, machen Sie sich doch lieber mal richtig fit, um ihre 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: Unternehmensführung in der Branche; Kommunikation; Zeit- und Projektplanung; Trainerpersönlichkeit

Teilnahmevoraussetzung: keine

Referent: Harald Kemmermann, Unternehmenscoach, Kommunikationstrainer und NLP-Mastertrainer

Termin:

18.+19.02.2023

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

195 €

W

Yin-Yoga

Dauer: 1 Wochenende

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 EnergyYoga 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 erlernen

Referentin: Saskia Kölker, Yogalehrerin

Termin:

11.+12.02.2022

Zeit:

10.00 bis 16.30 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

195 €

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:

25.+26.02.2022

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

195 €

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:

11.+12.03.2023

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

195 €

W

Pilates mit Kleingeräten

Dauer: 1 Tag

Irgendwann schleicht sich in jeden Unterricht Routine ein. Man braucht neue Ideen und Eindrücke, um seinen Unterricht wieder spannender und abwechslungsreicher zu gestalten.

Ideal dafür ist der Tagesworkshop Pilates: in diesem Aufbau-Kurs lernst Du den Umgang mit Pilates-Rolle und Pilates-Ball. Dazu erstellen wir neue Stundenbilder mit Übungsvariationen und -übergängen.

Schwerpunkte: Übungen mit der Pilates-Rolle und mit dem Pilates-Ball; neue Stundenprofile kennenlernen und erstellen

Teilnahmevoraussetzung: Teilnahme am Pilates Basic Kurs

Referentin: Simone Meintrup, Sportwissenschaftlerin, Pilatetrainerin (DPV)

Termin:

So., 12.03.2023

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

97,50 €

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., 25.03.2023

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Jubiläumspreis:

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

Termin:

So., 26.03.2023

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

97,50 €



Beide Kurse zusammen
buchen und nur 94 €
zahlen!

Neu im Programm: Online-Kurse

Schmerz und Training sind bekannte Partner, um einen Weg aus der Schmerzproblematik zu finden. Zwei kurze Webinare ergänzen den Weg mit Erkenntnissen zu Ernährung und Coaching.

Schmerz und Coaching, Online 18. März 2023, 10 – 13 Uhr

Schmerzen können alltägliche Aktivitäten stark einschränken. Ein Coaching-Prozess ermöglicht Betroffenen, in einem geschützten Raum Veränderungsprozesse zu durchlaufen. Zielgerichtet werden maladaptive Glaubenssätze über Schmerzen erörtert, um anschließend neue Denk- und Handlungsmuster zu verankern.

Die Teilnehmer lernen, sich der Realität des Betroffenen anzunehmen und Reflexionsprozesse anzustoßen. Coaching muss intensiv praktisch geübt werden, um seinem Gegenüber nicht unmittelbar gutgemeinte Ratschläge zu geben. Im Workshop können die Coachingtechniken unter Intervention ausprobiert und evaluiert werden.

Schwerpunkte: Indikation und Wirkmechanismen einer individuellen Schmerzedukation; Motivationale Faktoren bei chronischen Schmerzpatienten für eine nachhaltige Veränderung von Verhaltensweisen; Methodenkoffer mit Interventionen nach dem Mini-Max-Prinzip (minimaler Aufwand mit maximaler Wirkung für die Betroffenen); Intensive praktische Anwendungen der erlernten Techniken unter Intervention

Referenten: Leon Laakmann, Physiotherapeut und Laura Kraft, Psychologin

Abschluss:
Teilnahmebescheinigung FitnessAkademie

Kosten:
49 €

Schmerz und Ernährung, Online 25. März 2023, 10 – 13 Uhr

Eine Schmerzreduktion ist bei Patienten mit langanhaltenden Beschwerden das primäre Ziel. Studien zeigen dahingehend, dass bestimmte Ernährungsgewohnheiten das Auftreten und die Persistenz von chronischen Schmerzen beeinflussen können. Neben Training und Therapie wird jedoch trotz der vorliegenden Evidenz die Rolle der Ernährung meist vernachlässigt.

Die Teilnehmer erhalten Einblicke in die aktuelle Studienlage bezüglich der Relevanz von Ernährung für chronische Schmerzen. Außerdem soll die Physiologie von ursächlichen Entzündungsprozessen erklärt und die Relevanz bestimmter Lebensmittel als Schmerztreiber und -hemmer erörtert werden. Das Wissen wird anhand eines Fallbeispiel praktisch angewendet.

Schwerpunkte: verschiedene Schmerzbilder und Ihre Entstehungsursachen; Physiologie von Entzündungsprozessen; aktuelle Evidenz zum Einfluss von Ernährung und spezifischen Lebensmitteln auf Entzündungen und (chronische) Schmerzen; praktische Anwendung der erlernten Inhalte anhand eines Fallbeispiels.

Referenten: Leon Laakmann, Physiotherapeut und Sare Akyar, Oecotrophologin

Abschluss:
Teilnahmebescheinigung FitnessAkademie

Kosten:
49 €

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:

01.+02.04.2023

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

195 €

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

Termin:

Sa., 22.04.2023

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

97,50 €

W

Resilienz – Stärke Deine Anpassungsfähigkeiten

Dauer: 1 Tag

Die neue Arbeitswelt 4.0 ist in aller Munde.

Digitaler Wandel, Globalisierung sowie eine Pandemie und ein Krieg innerhalb Europas zwingen uns alle, unsere Komfortzone zu verlassen und uns auf eine sich rasant verändernde Welt neu einzustellen.

Auch die Grenzen zwischen Privatleben und Arbeitswelt werden immer fließender.

Hohe Leistungsanforderungen und maximale Flexibilität führen zu einem dramatischen Anstieg von Burn-Outs und Depressionen. Besonders für die Generation x und y sind derartige Situationen unbekannt und erfordern neue Fähigkeiten.

Wir bearbeiten im Seminar folgende Fragen:

- Wie gehe ich mit belastenden Situationen um?
- Welcher Stress-Typ bin ich?
- Wie kann ich Problemstellungen als Chance nutzen?

Schwerpunkte: Die sieben Grundlagen der Resilienz; die Bedeutung emotionaler Widerstandsfähigkeit im Alltag; Wechselwirkung von Körper-Gedanke-Handlung; Wahrnehmung von konstruktiven und destruktiven Denkmustern; Ziele setzen, Methoden gewinnbringend und individuell nutzen

Teilnahmevoraussetzung: keine

Referent: Harald Kemmermann, Unternehmenscoach, Kommunikationstrainer und NLP-Mastertrainer

NEU

Termin:

So., 23.04.2023

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: Fitness- und Gesundheitstrainer o. Step-/ Aerobic-Instruktor o. vergleichbare Qualifikation, Teilnahme an Pilates-Kursen

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

Termin:

13.+14.05.2023

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

195 €

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:

29.+30.04.2023

Zeit:

je 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.

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 im Sommer 2023.

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.