

**30** JAHRE  
PRAXIS  
AUSBILDUNG



# FitnessAkademie Ausbildungsprogramm Frühjahr/Sommer 2026

**Office Aus- und Weiterbildungen im Fokus:**

- Fitnesstrainer B-Lizenz & Office
- Office: Finanzen & Marketing
- Personal Trainer Fitness

**Jetzt zu attraktiven Jubiläumspreisen**

## Hallo liebe FitnessAkademiker und Interessierte!

Gerne senden wir Euch wieder unser aktuelles Programmheft für Frühjahr und Sommer 2026.

Unglaublich, aber wir feiern in diesem Jahr unser 30-jähriges FitnessAkademie-Jubiläum. Natürlich sind wir stolz, das geschafft zu haben, aber besonders stolz sind wir auf alle unsere FitnessAkademiker, die bei uns die unterschiedlichsten Ausbildungen und Workshops besucht haben, Schweiß bei den Prüfungen und auf dem Kursraumparkett vergossen haben und deren unterschiedlichste Fitnesskarrieren wir begleiten durften.

Nicht zu vergessen: das alles wäre nicht möglich ohne all die engagierten und supertreuen Referentinnen und Referenten, die sich auf dem Laufenden gehalten haben, um aktuellste Inhalte zu vermitteln und einen kurzweiligen Unterricht zu bieten.

Es gab (bis auf die Corona-Zeit) quasi nur spannende und tolle Jahre. Und natürlich sind wir uns treu geblieben, den Unterricht ausschließlich in Präsenz anzubieten. Aus voller Überzeugung! Denn wie soll man ein guter Fitnesstrainer werden, wenn man die Studioatmosphäre nicht in Gänze eingeatmet hat?

Wir würden uns sehr freuen, wenn Ihr uns weiter gewogen bleibt und uns gerne auch weiterempfiehlt! Vielen Dank für Eure Treue.

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.

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

In der **Chronologischen Liste** kannst Du Dir am Schnellsten einen Überblick verschaffen. Diese findest Du auf unserer Homepage [www.fitness-akademie.de](http://www.fitness-akademie.de) oder einfach den QR-Code scannen.

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 Telefon 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!

Ihre / Eure

*Anika Kleppenbusch*



## WIR MACHEN DEN SPORTLER ZUM FITNESSPROFI



## Schwerpunkt unserer Jubiläumsausgabe: Office – unsere Aus- und Weiterbildungen mit kaufmännischem Plus

Seit drei Jahrzehnten begleitet die FitnessAkademie Menschen auf ihrem Weg im Fitness- und Gesundheitsmarkt. In dieser Zeit haben wir nicht nur unzählige Trainer aus- und weitergebildet – wir haben Karrieren ermöglicht. Aus engagierten Trainern wurden Studioleiter, Unternehmer, selbstständige Personal Trainer und Führungspersönlichkeiten der Branche.

In unserer Jubiläumsausgabe legen wir einen besonderen Schwerpunkt auf unsere Office Aus- und Weiterbildungen. Sie machen Dich fit für leitende Positionen im Fitnessbereich und zeigen Dir, wie kaufmännisches Wissen Deine beruflichen Möglichkeiten erweitert – ob als Studioleitung, angestellter Profi mit Verantwortung oder auf dem Weg in die (auch nebenberufliche) Selbstständigkeit.

Werde Trainer mit kaufmännischem Plus und gestalte Deine Zukunft aktiv – mit unseren Angeboten rund um **Fitnessstrainer B-Lizenz & Office**, **Office Finanzen und Marketing** sowie **Personal Trainer Fitness**.

A1

### Fitnessstrainer B-Lizenz & Office

Dauer: 8 Wochenenden

Wer in der Fitness-Branche eine leitende Funktion ausüben möchte, ist gut beraten, sich neben den fitnessspezifischen Inhalten auch mit den kaufmännischen Grundlagen vertraut zu machen und Kompetenz zu dokumentieren. Wir machen Dich fit für den Fitnessbereich und Deinen Job im Büro.

Der Fitnessteil entspricht den Zielen der Fitnessstrainer B-Lizenz (Fitness- und Gesundheitstrainer) mit allen theoretischen und praktischen Inhalten.

Der kaufmännische Teil bereitet Dich auf die wichtigsten Aufgaben im Büro vor, so dass Du einerseits mit Zahlen umgehen kannst, andererseits im Bereich Werbung und Marketing selbstständig planen kannst. Deshalb erkennen wir Dir das kaufmännische Modul für den Lehrgang zum Personal Trainer Fitness voll an.

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)
- Finanzen (Selbstständigkeit, Versicherungen, Steuern, Unternehmenskonzept) und Marketing (Branding, Netzwerken, Online-Marketing, Marketingplan)

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

Teilnahmevoraussetzung: etwas Trainingserfahrung an den Geräten

Der Kurs entspricht der EQF-Stufe 3.

Eine Lizenzverlängerung ist nicht erforderlich.

Die Fitnessstrainer B-Lizenz ist übrigens als Basisqualifikation für die Rehasport-Ausbildung beim Behindertensportverband DSB!

ANGEBOT

#### Wochenendkurs März 2026

14.+15.03.2026	21.+22.03.2026
11.+12.04.2026	25.+26.04.2026
09.+10.05.2026	06.+07.06.2026
27.+28.06.2026	11.+12.07.2026

#### Prüfungsvorbereitung (optional):

Samstag, 25.07.2026

#### Prüfung:

Samstag, 08.08.2026

#### Zeit:

je 9 bis max. 15.30 Uhr

#### Prüfung:

Mündliche, schriftliche u. praktische Abschlussprüfung. Für den Office-Teil gibt es eine schriftliche, praxisorientierte Hausarbeit.

#### Abschluss:

Fitnessstrainer B-Lizenz & Office

#### Kosten:

**1.460 € (statt 1.800 €)**

inkl. Prüfungsgebühr und Seminarunterlagen (Papier u. Online inkl. Prüfungsvorbereitungsfragen)

#### Ratenzahlung:

8 monatliche Raten

á 192,50 € (statt 235 €)

Prüfungsvorbereitung (optional): 99 €



Der Office-Lehrgang besteht aus zwei Modulen, in denen Fachleute Ihnen in gnadenlos praxisorientierter Form das Wissen vermitteln, was Du unbedingt benötigst, wenn Du Dich selbstständig machen willst. Egal, ob Du als Personal Trainer arbeiten oder ein Studio eröffnen willst: dieses Wissen dient Dir als sofort anwendbare Grundlage.

### **Marketing**

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.

### **Finanzen**

In die Unternehmensgründung als Personal Trainer oder Studiobesitzer solltest Du nicht blauäugig hineinstolpern, sondern Deine Idee auf finanziell solide Füße stellen. Nur dann kannst Du sicher sein, dass Du Deiner Idee zum vollen Erfolg verhelfen kannst. Wir machen Dich schlau im Beschaffen von Mitteln, in Steuer- und Versicherungsfragen, mit welchen Nebenkosten Du rechnen musst und welche Gesellschaftsform Du wählst. Mit einem geprüften Businessplan in der Tasche wirst Du den Kurs abschließen.

Eine Verlängerung der Abschlüsse ist nicht erforderlich.

**Schwerpunkte:** Einführung in die Selbstständigkeit; Unternehmenskonzept und Businessplan; Standortwahl und Betriebsformen; Investitionen und Finanzierungsplan; Kostenplanung und Preiskalkulation;

Grundlagen der Buchhaltung; Steuern einfach erklärt; Versicherungen und rechtliche Grundlagen; Finanzplanung und Liquiditätssicherung; Sozialversicherung und Altersvorsorge; Einführung in Marketing und Zielgruppenanalyse; Markenbildung (Branding); Konkurrenzanalyse; Marketingkanäle verstehen; Online-Marketing für Personaltrainer; Lokales Marketing und Netzwerken; Einfache Webseite und SEO-Grundlagen; Verkaufs- und Kommunikationstechniken; Marketingplan und Umsetzung

**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 der Kurse **Fitnessstrainer B-Lizenz & Office, Personal Trainer Fitness und Master Trainer Fitness und Gesundheit** und wird hierfür voll anerkannt.

**Referent:** Björn Wittmaack, Gesundheitsmanager

“

Einfache und praxisnahe Erläuterungen ohne sich in Details zu verrennen. Verständlich für „Nichtkaufleute“. Ich empfand die Atmosphäre als sehr angenehm. Es wurde auf Fragen konkret eingegangen. Vielen Dank | **Sabine R., Office Finanzen**

### **Termine:**

Sa. und So., 21.+22.03.2026 und  
25.+26.04.2026

### **Zeit:**

je 9 bis max. 16 Uhr

### **Prüfung:**

Schriftliche, praxisorientierte Hausarbeiten

### **Abschluss:**

Lizenz Office: Finanzen und Marketing.

### **Kosten:**

**450 € (statt 490 €)** inkl. Prüfungsgebühr und Seminarunterlagen



**B1**

## Personal Trainer Fitness

Dauer: 8 Wochenenden

Die Königsdisziplin im Fitness-Bereich ist die Ausbildung zum Personal Trainer. Erlerne die individuelle Kundenbetreuung auf hohem sportlichen und gesundheitlichen Niveau. Wir machen Dich fit für die Verbindung von Sport, Psychologie und Wirtschaft mit unserer Ausbildung zum Personal Trainer Fitness.

Exzellentes sportwissenschaftliches und sportmedizinisches Wissen in Theorie und Praxis sind das Handwerkszeug für den Personal Trainer. So begleitest Du als Profi den Kunden auf seinem Weg zu mehr Gesundheit und sportlicher Leistung.

Spezialisten bereiten Dich auf die vielfältigen Aufgaben vor, mit denen Du Dich als Personal Trainer konfrontiert sehen wirst:

- Du erstellst individuelle Trainingspläne, sei es in der sportlichen Laufbahn oder zur Rehabilitation,
- Du unterstützt Deine Sportler bei ihren Zielen, sei es zur Gewichtsoptimierung und zur sportlichen Ernährungsanpassung,
- Du motivierst Deine Kunden stets zur Erreichung einer besseren Gesundheit und Zufriedenheit.

Dank unserer Ausbildung zum Personal Trainer Fitness findest Du für Deine Kunden und Sportler die individuelle Lösung. Personal Trainer arbeiten meist selbstständig als Freiberufler oder sind Kooperationspartner von Studios: sie handeln als Unternehmer und benötigen daher unbedingt kaufmännisches Grundwissen. Dein Arbeitsbereich als Personal Trainer wird das Fitnessstudio, der Verein, Sport- und Freizeiteinrichtungen, aber auch Dein privates Gym oder das Training im Freien sein. Starte jetzt deine Ausbildung zum Personal Trainer und verwirkliche deine beruflichen Ziele im Fitnessbereich!

Eine Verlängerung der Lizenz ist übrigens nicht erforderlich.

### Inhalte:

Pflicht-Seminare:

- Sportmedizinische und sportwissenschaftliche Workshops: Präventiv Trainer Fitness; Unterscherkurs Gelenke; Leistungsdiagnostik; Update: Neuere Erkenntnisse aus dem Krafttraining
- Marketing und Werbung; Finanzen und Existenzgründung
- Zwei Wahlwochenenden: Pilates Basic, Pilates Aufbau, Wirbelsäulgymnastik; Funktionelles Kraft- und Koordinationstraining 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 Dir diesen Teil voll an.

**Teilnahmevoraussetzung:** Nachweis der Fitnesstrainer B-Lizenz (Fitness- und Gesundheitstrainer) oder Physiotherapie oder Sportstudium, Erfahrung als Trainer, körperliche Fitness.

Die Lehrgänge zum **Personal Trainer Fitness** und zur **Fitnesstrainer A-Lizenz (Health Coach Fitness)** überschneiden sich inhaltlich und sind auch kombinierbar. Fragt uns telefonisch: wir geben gerne unverbindlich Auskunft.

**ANGEBOT**

### Verbindliche Termine:

07.+08.03.2026	21.+22.03.2026
28.+29.03.2026	25.+26.04.2026
09.+10.05.2026	19.+20.09.2026

und zwei Wahlwochenenden

Ein Einstieg in den laufenden Kurs jederzeit möglich.

### Zeit:

je 9 bis max. 16 Uhr

### Prüfung:

Schriftliche Hausarbeit

### Abschluss:

Diplom Personal Trainer Fitness

### Kosten:

**1.260 € (statt 1.560 €)**

inkl. Prüfungsgebühr und Seminarunterlagen

### Ratenzahlung:

8 monatliche Raten á 167 € (statt 205 €)



**A4**

## Group Fitness 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 unverzichtbarer Bestandteil der Kurslandschaft. Als Group-Fitness-Instruktor entwickelst Du entsprechende Angebote und leitest die Kurse.

Im direkten Kontakt begeisterst Du die Teilnehmer durch Musikauswahl und inhaltliche Zusammenstellung und gibst den Stunden (H.I.T. / Tabata, Fatburner, Bodyshape, BauchBeinePo, Step, Step&Shape etc.) ein ganz individuelles Gesicht. Natürlich kommen Hilfsmittel wie Steps, kurze und lange Hanteln und Fußmanschetten zum Einsatz. Übrigens: wir nutzen Steps gerne als wirklich hilfreiches Tool, um Euch auf dem Weg zum Profi richtig fit zu machen.

**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. Eine Lizenzverlängerung ist nicht erforderlich.**

Die Anmeldung zur Prüfungsvorbereitung erfolgt lehrgangintern.

**Lehrgang März 2026:**

07.+08.03.2026	11.+12.04.2026
16.+17.05.2026	13.+14.06.2026

**Prüfungsvorbereitung (optional):**

Samstag, 27.06.2026

**Prüfung:**

11. + 12.07.2026

**Zeit:**

je 9 bis max. 16 Uhr

**Prüfung:**

Praktische und schriftliche Abschlussprüfung

**Abschluss:**

Group Fitness B-Lizenz

**Kosten:**

990 €

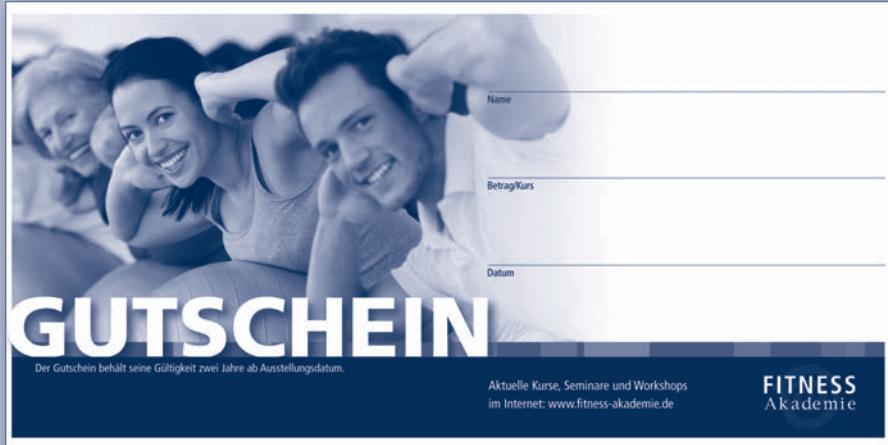
**Ratenzahlung:**

5 monatliche Raten á 208 €

**Prüfungsvorbereitung**

(m. Videoanalyse, optional):

99 €



**Das ideale Geschenk für Fitness-Begeisterte:**

Lass dir Fitness-Wissen schenken. Unsere Gutscheine für Fitness-Lizenzen oder Fitness-Weiterbildungen sind genau das richtige Geschenk für Geburtstage, zur Anerkennung oder zu Weihnachten.

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

**Gerne beraten wir hierzu.**

**A1****Fitnessstrainer B-Lizenz** (Fitness- und Gesundheitstrainer)**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
- Dienstleistung und 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. Eine Verlängerung der B-Lizenz ist nicht notwendig. Anerkannt als Basisqualifikation für die Rehasport Ausbildung beim Behindertensportverband DSB!**

Beachte auch die erweiterte Fitnessstrainer B-Lizenz: Fitness & Office.  
Nähtere Infos findest Du im Internet.

**Wochenendkurs März 2026**

14.+15.03.2026	11.+12.04.2026
09.+10.05.2026	06.+07.06.2026
27.+28.06.2026	11.+12.07.2026

**Prüfungsvorbereitung (optional):**

Samstag, 25.07.2026

**Prüfung:**

Samstag, 08.08.2026

**Zeit:**

je 9 bis max. 15.30 Uhr

**Prüfung:**

Mündliche, schriftliche u. praktische Abschlussprüfung

**Abschluss:**

Fitnessstrainer B-Lizenz (Fitness- und Gesundheitstrainer)

**Kosten:**

**1.100 € (statt 1.350 €)**

inkl. Prüfungsgebühr und Seminarunterlagen  
(Papier u. Online inkl. Prüfungsvorbereitungsfragen)

**Ratenzahlung:**

6 monatliche Raten  
á 195 € (statt 235 €)

**Prüfungsvorbereitung (optional): 99 €**

**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 und sich selber auf dem Instruktoren-Bike sehen. 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., 07.+08.02.2026 oder

18.+19.04.2026

**Zeit:**

9 bis max. 16 Uhr

**Abschluss:**

Indoor-Cycling C-Lizenz

**Kosten:**

**225 € 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, Trainingssteuerung, viel Praxis

**Teilnahmevoraussetzung:** Teilnahme an Indoor-Cycling Kursen

**Kursleiter:**

Mirko Drüker, Dipl.-Sportmanager

**Termin:**

Sa. und So., 30.+31.05.2026

**Zeit:**

9 bis max. 16 Uhr

**Abschluss:**

Indoor-Cycling B-Lizenz

**Kosten:**

225 € inkl. Seminarunterlagen



**Wenn Du die C- und B-Lizenz Indoor Cycling zusammen buchst, zahlst Du 410 € statt 450 €**

Die Lehrgänge zur **Fitnessstrainer B-Lizenz** und zum **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](http://www.fitness-akademie.de))

**W**

## **Management und Dienstleistung**

**Dauer: 1 Wochenende**

Der Kurs richtet sich an Führungspersonen und Studio- und Vereinsmitarbeiter, die ihre Aufgaben im Management sehen und ihre Fähigkeiten ausbauen wollen.

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

**30 JAHRE PRAXIS AUSBILDUNG**

**Termin:**

Sa. und So., 07.+08.02.2026

**Zeit:**

9 bis max. 16 Uhr

**Abschluss:**

Zertifikat FitnessAkademie

**Kosten:**

225 € inkl. Seminarunterlagen



**Dieser Workshop ist als Modul des Lehrgangs Fitnessstrainer A-Lizenz (Health Coach Fitness) anerkannt.**

W

## Bodyshape / Yoga: Strong Work – Deep Relax

Dauer: 1 Tag

Dieses Kurskonzept vereint intensive Kräftigungsübungen und Faszienmoves, die dem Yoga entlehnt sind. Neben den Übungen mit kleinen Hilfsmitteln vermittelt die Referentin Sandra Wohlfarth einige dieser Übungen als Flows und erarbeitet mit den Teilnehmern abwechslungsreiche Kurskonzepte. Tools werden sein: Flexibar, Hanteln und Hantelscheiben, Steps als Hilfsmittel, Faszienrollen. Diese Tools stehen Dir bei uns natürlich zur Verfügung.

**Schwerpunkte:** Ganzkörperübungen zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur; Koordinationsübungen für die Tiefenmuskulatur; Cardio-Mix mit Intervall – 60 / 30 x 4 – ein Wechsel zwischen anstrengenden und ruhigen Übungen; Entspannungsübungen aus dem YinYoga; Verbindung der Übungen und Erstellung von Stundenkonzepten.

**Teilnahmevoraussetzung:** Group Fitness B-Lizenz oder Fitnesstrainer B-Lizenz oder Physiotherapie / Sport- /Gymnastiktrainer oder Reha-Sport-Zertifikat.

**Referentin:** Sandra Wohlfarth, Fitnesstrainerin und Yogalehrerin

NEU

**Termin:**

So., 15.02.2026

**Zeit:**

9 bis max. 16 Uhr

**Abschluss:**

Zertifikat FitnessAkademie

**Kosten:**

112,50 € inkl. Seminarunterlagen



W

## Untersucherkurs Gelenke

Dauer: 1 Wochenende

Die Überlastung oder Erkrankung von Gelenken stellt im Traineralltag eine ständig wiederkehrende Herausforderung dar. Der praxis- und anwendungsnah Kurs verschafft Dir als Trainer die Chance, manuelle Tests kennenzulernen, auszuprobieren und adäquate Therapiemöglichkeiten zu erarbeiten.

**Schwerpunkte:** die häufigsten Gelenkerkrankungen kennenlernen; Diagnose- und Therapiemöglichkeiten erarbeiten; manuelle Tests als zusätzliche Qualifikation für den Traineralltag durchführen.

**Teilnahmevoraussetzung:** Fitness- und Gesundheitstrainer (B-Lizenz) oder Sportstudium oder Gymnastiklehrer oder Physiotherapie

**Referentin:** Marlene Russo, Physiotherapeutin

**Termin:**

Sa. und So., 07.+08.03.2026

**Zeit:**

9 bis max. 16 Uhr

**Abschluss:**

Zertifikat FitnessAkademie

**Kosten:**

225 € inkl. Seminarunterlagen



Dieser Workshop ist als Modul des Lehrgangs Fitnesstrainer A-Lizenz (Health Coach Fitness) anerkannt.

W

## Bodyshape: Intervall-Power

Dauer: 1 Tag

Körperperformance 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.

Der Kurs ist körperlich fordernd und vor allem praxisorientiert. Er bringt auch Dich selber richtig ans Limit. Wir nutzen neben Steps auch Lang- und Kurzhanteln sowie Kettlebells, Flexibar, etc. Auch der eigene Körper wird als Fitnessgerät eingesetzt.

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

**Teilnahmevoraussetzungen:** Gute körperliche Fitness und der Nachweis einer Group-Fitness B-Lizenz, auch anderer Anbieter

**Referentin:** Sabrina Gabrielski, Mastertrainerin Fitness & Gesundheit, Group-Fitness-Trainerin

**Termin:**

Sa., 14.03.2026

**Zeit:**

9 bis max. 16 Uhr

**Abschluss:**

Zertifikat FitnessAkademie

**Kosten:**

112,50 € inkl. Seminarunterlagen



W

## **Yin-/Faszien-Yoga**

**Dauer:** 1 Tag

Yin-/Faszien-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-/Faszien-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-/Faszien-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-LehrerInnen, die Yin-/Faszien-Yoga kennenlernen und die Übungen in ihre Praxis integrieren wollen, aber gern auch an Interessierte, die einen Tag voller Yin-/Faszien-Yoga erleben wollen.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Erfahrung im Yoga-Bereich; gerne auch Erfahrung als Kursleiter/in oder Fitnesstrainer/in

**Schwerpunkte:** Hintergründe des Yin-/Faszien-Yoga; Wirkungen (Dehnungen, Faszien, Meridiane); spezielle Asanas mit Ausführung und Wirkungen kennenlernen; Hilfsmittel kennenlernen und einsetzen; Kursprogramme erstellen.

**Referentin:** Conny Hoffmann-Lemmerz, Yoga-Lehrerin

**Termin:**

Sa., 21.03.2026

**Zeit:**

10 bis 16.30 Uhr

**Abschluss:**

Zertifikat FitnessAkademie

**Kosten:**

**112,50 €** inkl. Seminarunterlagen



W

## **Leistungsdiagnostik**

**Dauer:** 1 Wochenende

Zur optimalen Betreuung von Trainierenden sowohl im Anfänger- als auch im Leistungssportbereich gehört die Fähigkeit, aktuellste leistungsdiagnostische Möglichkeiten zu kennen. Die Durchführung sowie die Auswertung der Ergebnisse und deren Anwendung in der Therapie und im Fitnessstudio ist das Ziel dieses Workshops. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Zentrum für Sportmedizin (ZfS) statt.

**Schwerpunkte:** Kenntnisse aktuellster leistungsdiagnostischer Möglichkeiten, praktische Durchführung der Tests; Auswertung der Ergebnisse; Umsetzung in die Trainingsplanerstellung

**Teilnahmevoraussetzungen:** Fitnesstrainer B-Lizenz oder Sportstudium oder Gymnastiklehrer oder Physiotherapie; Erfahrung als Trainer im Fitnessbereich

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

Unser Kooperationspartner: Zentrum für Sportmedizin: [www.zfs-muenster.de](http://www.zfs-muenster.de)

**Termin:**

Sa. und So., 28.+29.03.2026

**Zeit:**

9 bis max. 16 Uhr

**Abschluss:**

Zertifikat FitnessAkademie

**Kosten:**

**225 €** inkl. Seminarunterlagen



**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:** Fitnesstrainer B-Lizenz oder Group Fitness B-Lizenz oder vergleichbare Qualifikation, Teilnahme an Pilates-Kursen

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

**Termin:**

Sa. und So., 25.+26.04.2026

**Zeit:**

9 bis max. 16 Uhr

**Abschluss:**

Zertifikat FitnessAkademie



**Kosten:**

225 € inkl. Seminarunterlagen

**Du kannst diesen Kurs zu einer Ausbildung kombinieren: hierzu buchst Du Pilates Basic und Pilates Aufbau zusammen und zahlst Euro 410,00 (statt Euro 450,00).**

**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)

**Referentin:** Marlene Russo, Physiotherapeutin

**Termin:**

Sa. und So., 09.+10.05.2026

**Zeit:**

9 bis max. 16 Uhr

**Abschluss:**

Zertifikat FitnessAkademie



**Kosten:**

225 € inkl. Seminarunterlagen

**Dieser Workshop ist als Modul des Lehrgangs Fitnesstrainer A-Lizenz (Health Coach Fitness) anerkannt.**

“

Super liebe Anleitung, tolle Einführung in das Thema Pilates – sowohl in der Theorie als auch in der Praxis. Motivierendes Wochenende. Danke, dass ich dabei sein durfte. | **Viviane W., Pilates Basic**



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)

**Achtung:** Das Anmeldeformular zu diesem Kurs findest Du unter **Aus- und Weiterbildung** unter dem Stichwort **Pilates Ausbildung**.

**Termin:**

Sa. und So., 20.+21.06.2026

**Zeit:**

9 bis max. 16 Uhr

**Abschluss:**

Zertifikat FitnessAkademie

**Kosten:**

225 € inkl. Seminarunterlagen



S

## Teamentwicklung / Unternehmensentwicklung

Dauer: Zweitägiges Teamtraining

Herausragende Positionierungen und Zielsetzungen erfordern zunächst die Implementierung effizienter Strategien. Denn Erfolg braucht Planung!

Du suchst nach geeigneten Tools, um einen Wettbewerbsvorsprung durch die Unvergleichlichkeit Deiner eigenen „Marke“ zu generieren?

Du bist offen dafür, ein lösungsorientiertes und kreatives Mindset unter allen im Unternehmen tätigen Personen zu fördern? Dann könnte dieses zweitägige Training, individuell für Dein Unternehmen zugeschnitten, als Inhouse Schulung in Deinem Hause oder auch in unseren Räumen eine lohnenswerte Investition für Dich sein.

**Zielgruppe:** Das Seminar richtet sich an Fitnessstudio-Leiter, Trainer, Personalverantwortliche und alle, die ihr Team motivieren und den Erfolg ihres Fitnessstudios langfristig sichern wollen.

**Ziele des Seminars:**

- Teamresilienz
- Feedbackkultur
- DISG Potentialanalyse
- Agile Kommunikationsstruktur
- SWOT-Analyse
- stringente Ablaufprozesse u. a.

Die flexiblen Termine sind unabhängig buchbar und die jeweiligen Inhalte richten sich nach den zuvor individuell abgestimmten Ansprüchen der Geschäftsleitung.

**Referent:** Harald Kemmermann, Unternehmer, NLP Mastercoach, Kommunikationstrainer

Der Referent kam über diverse Sportarten Anfang der 1980er Jahre schließlich zur Fitnessbranche. Im Jahr 1990 gründete er das ProVital Gesundheitszentrum. Die Verbindung von Fitnesstraining, Gesundheit und Wellness war bis dahin so nicht bekannt. Seine Erfahrungen gibt er seit langem als Kommunikationstrainer und Firmencoach weiter.

- In rund 45 Jahren fünf eigene Unternehmen aufgebaut
- Trainer A-Lizenz BVDG/DSSV
- Kommunikationstrainer seit 1998
- NLP Mastercoach seit 2005
- Prozess- und Branchenmanagement seit 2013
- Lizenzierter DISG- und Insights Persönlichkeitstrainer
- Als Unternehmenscoach in unterschiedlichen Branchen seit 2009 tätig.
- Speaker auf Fachtagungen
- Fachautor



Für die genauen Inhalte und Schwerpunkte scanne den QR-Code.

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 2026.**

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.

Natürlich läuft die Planung für den Herbst 2026 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 Homepage werfen: dort findet Ihr die stets aktualisierte **Chronologische Liste**.



Angebote findet Ihr unter  
[www.fitness-akademie.de/schulungsangebote/  
aus\\_und\\_weiterbildung](http://www.fitness-akademie.de/schulungsangebote/aus_und_weiterbildung)  
oder einfach den QR-Code scannen.

FitnessAkademie, Meesenstiege 54 b, 48165 Münster, Tel: 02501-9583485, [www.fitness-akademie.de](http://www.fitness-akademie.de)

**30** JAHRE  
PRAXIS  
AUSBILDUNG



## Plane jetzt Deine Trainer-Karriere

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

**FITNESS**  
Akademie