

Hallo liebe FitnessAkademiker und Interessierte!

Weiterhin planen auch wir in unsicheren Zeiten und wir wissen nicht, was der Herbst uns bringt. An unserem Anspruch und an unserem Optimismus ändert dies nichts. So haben wir für wieder Euch ein interessantes und herausforderndes Programm zusammengestellt, mit dem Ihr vielseitig und professionell aufgestellt seid und weiterhin in einem hart umkämpften Markt die besagte „Nasenlänge“ voraus habt.

Aufgrund unserer Philosophie bieten wir Euch ausschließlich Präsenzkurse an, weil wir davon überzeugt sind, dass nur auf diesem Wege die teilweise doch sehr komplexen Inhalte transportiert werden können.

Mit Sorge sehen wir immer mehr gerade junge Sportler und Sportlerinnen auf der Trainingsfläche mit ihren Handys „herumirren“. Die im Internet zur Verfügung gestellten Videos sind oftmals in der Sache nicht unrichtig, aber wer korrigiert die Übungsausführung? Wer hat den ganzen Sportler im Blick? Wo ist der beratende Trainer, wenn es darum geht, bei den mannigfaltigen Zivilisationskrankheiten die jeweils richtigen Übungen zusammenzustellen?

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

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 vorgeift. 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!

Ihre/Eure

Christa Kleppenburg

FITNESS
Akademie

25
Jahre

Fitness-
Akademie –
Deine Praxis-
ausbilder



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)

Neben Lehrgangunterlagen in Papierform gibt es Online-Lehrbriefe mit Lernerfolgskontrollen. 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

Wochenendkurs Oktober 2022

22.+23.10.2022 19.+20. 11.2022

03.+04.12.2022 14.+15.01.2023

11.+12.02.2023 04.+05.03.2023

Prüfungsvorbereitung (optional):

Sonntag, 25.03.2022

Prüfung:

Sonntag, 08.04.2022

Zeit:

je 9 bis max. 15.30 Uhr

Prüfung:

Mündliche, schriftliche u. praktische Abschlussprüfung

Abschluss:

Fitness- und Gesundheitstrainer (B-Lizenz)

Kosten:

1.260 €

inkl. Prüfungsgebühr und Seminarunterlagen
Ratenzahlung:

6 monatliche Raten á 220 €

Prüfungsvorbereitung (optional):



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 lehrgangsintern.

Termine:**Kurs September 2022**

24.+25.09.2022	15.+16.10.2022
12.+13.11.2022	10.+11.12.2022

Prüfungsvorbereitung/Shape intensiv (optional):

07.+08.01.2023

Prüfung:

28.+29.01.2023

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 €

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 Pulswerten 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 Krafttraining
- 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:

03.+04.09.2022	01.+02.10.2022
12.+13.11.2022	10.+11.12.2022
21.+22.01.2023	18.+19.02.2023
11.+12.03.2023	01.+02.04.2023

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 €

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, Klass. u. Entspannungsmassage, Funktionelles Krafttraining 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 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.

Verbindliche Termine:

03.+04.09.2022	01.+02.10.2022
29.+30.10.2022	04.+05.02.2023
11.+12.03.2023	01.+02.04.2023

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 €

inkl. Prüfungsgebühr und Seminarunterlagen

Ratenzahlung:

8 monatliche Raten á 205 €

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. Der Ernährungstrainer hilft so dem leistungsorientierten Sportler bei der richtigen Nährstoffzufuhr. Weiterhin ist das Fitnessstudio Anlaufpunkt für viele Menschen mit Gewichtsproblemen. Du lernst, Ernährungsfehler zu erkennen und zu korrigieren, kennst die Vor- und Nachteile verschiedener Ernährungsformen und Diäten und welchen Einfluss die Ernährung z. B. auf das Immunsystem und die Regeneration hat.

Der Ernährungstrainer kennt den Umgang mit Ernährungsprotokollen und kann computergestützt beraten. Wir räumen auf mit Mythen der Ernährung und machen Dich sicher bei der Beurteilung von Ernährungstrends.

Schwerpunkte: Grundlagen der Ernährung und des Stoffwechsels, Diäten/Veganer/Vegetarier, Körperzusammensetzung, Unterschiede in der Ernährungsempfehlungen für Breitensportler und im Leistungssportbereich, Energieverbrauch (bei verschiedenen Sportarten), Ernährung zur gezielten Regeneration, Warenkunde/Lebensmittelkunde „Sportlernahrung und -getränke/Supplemente, Superfood, Erhebung des Ernährungsstatus, Erarbeiten von Ernährungsprotokollen/Ernährungsplanung, Sport und das Immunsystem, Sport und Ernährung bei Diabetes und Adipositas

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 2022

12.+13.11.2022	10.+11.12.2022
----------------	----------------

Mündliche Prüfung:

Samstag, 07.01.2022

Zeit:

je 9 bis max. 16 Uhr

Prüfung:

Mündliche Prüfung

Abschluss:

Lizenz Ernährungstrainer Fitness und Gesundheit

Kosten:

490 €

inkl. Prüfungsgebühr und Seminarunterlagen

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.

Der Kurs besteht aus zwei Modulen, die wahlweise komplett oder separat gebucht und zertifiziert werden können.

Modul 1:

In diesem Kurs lernst Du, eine sportlich fordernde und körperorientierte Form des Hatha Yoga zu unterrichten. Zielgruppe ist der moderne sportbegeisterte Kunde eines Fitnesscenters. Du lernst nicht nur, klassische Yogastellungen (Kobra & Co.) fließend miteinander zu verbinden, sondern erfährst darüber hinaus etwas über Philosophie & Vielfalt des Yoga. Wir bieten Dir 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

Modul 2: EnergYoga Aufbau-Modul 200-Stunden+

Dieses Modul ist als Aufstockungs-Angebot für alle Absolventen der EnergYoga-Basis-Ausbildung konzipiert und umfasst die fehlenden Unterrichtseinheiten für die Anerkennung als 200-Stunden+ -Ausbildung.

Neben drei Präsenz-Wochenenden zur Vertiefung und zur Erarbeitung neuer Inhalte wie Lehrmethoden und der Philosophie gehört auch das selbstständige Erarbeiten von Inhalten und deren Präsentation sowie das Besuchen von Hospitationsstunden zum Programm.

Schwerpunkte: Die Inhalte werden ergänzen den Basis-Teil der Ausbildung um einige spezielle Yoga-Aspekte didaktischer, praktischer und philosophischer Natur: Teaching Skills: Stundenbilder und Schwerpunkt-Stunden, Adjustments, Lernprozesse der Teilnehmer, Didaktik als Yogalehrer, Philosophie: Yoga Sutra, Achtgliedriger Pfad, Hospitationen, Buch-Reporte, Hausaufgaben und Recherchen zur Anleitung in der Gruppe (Meditation, Faszien, Wirkungen der Asanas referieren)

Der komplette Kurs wird mit einer schriftlichen und praktischen Prüfung abgeschlossen und wird bei einer Registrierung von der World Yoga Federation anerkannt.

Teilnahmevoraussetzung: Teilnahme an Yoga-Kursen

Referentin: Saskia Kölker, Yoga-Lehrerin

Termine:

Basis-Lehrgang ab September 2022

10.+11.09.2022	01.+02.10.2022
26.+27. 11.2022	14.+15.01.2023
11.+12.02.2023	11.+12.03.2023
01.+02.04.2023 (inkl. Prüfung)	

Aufbau-Lehrgang Mai 2023

06.+07.05.2023	03.+04.06.2023
01.+02.07.2023 (inkl. Prüfung)	

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Prüfung:

Schriftliche und praktische Prüfung

Abschluss:

Diplom EnergYoga-Lehrer /
Diplom EnergYoga 200+

Kosten:

Komplett: 1.850 € (100 € gespart)

Basis-Lehrgang: 1.365 €

Aufbau-Lehrgang: 585 €

inkl. Prüfungsgebühr und Seminarunterlagen

Ratenzahlung:

7 bzw. 10 monatliche Raten á 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

Termin:

17.+18.09.2022 oder 05.+06.11.2022

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:

26.+27.11.2022

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Indoor-Cycling C-Lizenz

Kosten:

195 € inkl. Seminarunterlagen

B2

Office: Finanzen und Marketing/Werbung

Dauer: 2 Wochenenden

Der Office-Lehrgang besteht aus zwei Modulen, in denen Fachleute Dir in 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 und Werbung: 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 verhilfst. 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.

Schwerpunkte: Marketing /Werbung: Die Entwicklung von Marketingstrategien, die Eigen-positionierung im Markt, die Entwicklung von Produkten, der Aufbau und die Gestaltung eigener Kommunikationsinstrumente und -mittel

Finanzen: Gesellschaftsformen, Steuern, Versicherungen, Nebenkosten, Banken, Finanzielle Mittel beantragen, Businessplan erstellen

Referenten: Christian Schneider, Kommunikationswissenschaftler; Silke Wenking, Steuerberaterin

Termine:

29.+30.10.2022 und 04.+05.02.2023

Zeit:

je 9 bis max. 16 Uhr

Prüfung:

Der Kurs wird mit zwei anwendungsgeeigneten Hausarbeiten abgeschlossen

Abschluss:

Zertifikat Office

Kosten:

490 €, inkl. Seminarunterlagen

Ratenzahlung:

2 monatliche Raten á 250 €

Workshops

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:
03.+04.09.2022

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

Teilnahmevoraussetzungen: Group Fitness Instruktor oder eine vergleichbare B-Lizenz oder Sport- und Gymnastiklehrer sowie Kurserfahrung

Referentin: Astrid Denk, Fitnesstrainerin (A-Lizenz)

Termin:
Sa., 17.09.2022

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

Kosten:
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 Bewegungsintelligenz schult.

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

Teilnahmevoraussetzung: keine

Referent: Dennis Dömer, Physiotherapeut

Termin:
Samstag, 24.09.2022

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

Kosten:
97,50 €

W

Pilates Aufbau: Einsatz von 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.

Dieser Kurs eignet sich auch bestens für den Einsatz in physiotherapeutischen Einrichtungen.

Teilnahmevoraussetzungen: Pilates Basic, auch von anderen Anbietern

Referentin: Simone Meintrup, Sportwissenschaftlerin, Pilatetrainerin (DPV)

Termin:

Sa., 25.09.2022

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

97,50 €

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: Dr. Ralph Schomaker, Facharzt für Chirurgie, Allgemeinmedizin, Sportmedizin und Unfallchirurgie, Chirotherapeut, Leitender Notarzt und Dr. Andreas Greiwing, Sportwissenschaftler

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

Termin:

Sa. und So., 01.+02.10.2022

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

195 €



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: praktische Übungskonzepte

Teilnahmevoraussetzung: Sehr gute Ausdauerleistung, Spaß am Kampfsport oder Tai Bo, Group-Fitness-B-Lizenz

Referentin: Melanie Grabacz, Tae Bo-Instruktorin

Termin:

Sa. und So., 22.+23.10.2022

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

195 €

W

Pilates Basic

Dauer: 1 Wochenende

In diesem Workshop bekommst Du einen ersten Einblick in die Pilates-Methode. 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-Muskulatur wird das Körpergefühl und die Haltung verbessert.

Neben theoretischem Hintergrundwissen werden wir die korrekte Ausführung, verbale Anleitung und mögliche Variationen der Grundübungen erarbeiten. Diese Grundlagen werden Dir helfen, eigene Stundenbilder entwerfen zu können.

Schwerpunkte: Theoretische Grundlagen und Entwicklung des Pilates-Trainings, praktische Übungskonzepte, Floorwork

Teilnahmevoraussetzung: Group Fitness B-Lizenz oder Sportstudium oder Gymnastiklehrer oder Physiotherapie und Teilnahme an Pilates-Kursen

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

Termin:

Sa. und So., 29.+30.10.2022

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

195 €

W

Bewegungsanalyse und Bewegungseffizienz

Dauer: 1 Wochenende

Bewegung wird als natürlich angesehen. Durch Bewegungsarmut, einseitige Bewegungsmuster, aber auch körperliche Einschränkungen und Verletzungen können die Bewegungsabläufe durcheinandergelassen. Aber auch im Breiten- und Leistungssport können eingeschliffene Bewegungsmuster zu Leistungsverlusten und Verletzungen führen.

Ziel des Workshops ist es, individuelle Lösungen auf vielseitige Bewegungseinschränkungen zu finden und die Mechanismen der Anpassung auf biomechanischer, neurologischer und faszieller Ebene zu verstehen und zu verändern.

Schwerpunkte: Einflussfaktoren auf die körperliche Leistungsfähigkeit, körperliche Anpassungsmechanismen, Biomechanik und Bewegungsverständnis, Bewegungsprinzipien in der Biomechanik; fasziale Leitbahnen verstehen und anwenden, neurologische Wirkmechanismen, Grundprinzipien des Bewegungslernens, Bewegungseffizienz

Teilnahmevoraussetzung: Fitness- und Gesundheitstrainer (B-Lizenz), Group Fitness Instruktor (B-Lizenz) oder Sportstudium, Gymnastiklehrer oder Physiotherapie; Erfahrung als Trainer im Fitnessbereich

Referent: Dennis Dömer, Physiotherapeut

NEU**Termin:**

Sa. und So., 05.+06.11.2022

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

195 €



W

Bodyshape Intervall/Strong

Dauer: 1 Tag

Körperperforung 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, Flexibars etc. Auch der eigene Körper als Fitnessgerät wird eingesetzt.

Der Kurs ist körperlich fordernd und vor allem praxisorientiert. 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 Group Fitness B-Lizenz auch anderer Anbieter

Referentin: Susanne Düpper, Group Fitness Instruktorin

Termin:

Sa., 19.11.2022

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

97,50 €

W

Flossing

Dauer: 1 Tag

Das Flossingband ist eine zeiteffiziente Kompressionsmethode, um schmerzassoziierte Bewegungen wieder ohne Ausweichbewegungen durchführen zu können. Eine starke Schmerzreduktion während aktiver Übungsausführungen ermöglicht motorisches Lernen und die Dekonditionierung von Schmerzen. Anschließend entsteht eine starke Mehrdurchblutung im behandelten Areal.

Flossing stellt sowohl bei akuten als auch bei chronischen Problemen ein attraktives Tool dar.

Schwerpunkte: Herkunft und Nutzen in Therapie und Training, Wirkmechanismen einer Flossing-Anwendung Kontraindikationen, Indikationsspezifische Anwendung bei akuten und chronischen Schmerzen, Anwendungsmöglichkeiten fürs Sprunggelenk, Kniegelenk, Hüftgelenk, Schultergelenk

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

Referent: Leon Laakmann, Sport- und Ernährungswissenschaftler

NEU

Termin:

So., 20.11.2022

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

97,50 €



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:

Sa. und So., 26.+27.11.2022

Zeit:

je 9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

195 €



Jetzt schon an Weihnachten denken!

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 zugesandt. Benötigst Du nähere Informationen oder Hilfe zu den Kursen oder zur Anmeldung, melde Dich 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 oder einfach den QR-Code scannen.

