



FitnessAkademie Ausbildungsprogramm Herbst 2023

NEU: C-Lizenz-Fitnesstrainer ab September

**Sparen mit den Herbstangeboten:
Fitness- & Gesundheitstrainer und Health-Coach-Fitness**

Unser Special: Teammotivation / Teamentwicklung

Hallo liebe FitnessAkademiker und Interessierte!

Nach unserem Workshop-Heft geht es jetzt wieder an die Lizenzen. NEU im Programm: die **C-Lizenz Fitnesstrainer** für all diejenigen, die in den Beruf des Fitnesstrainers mal reinschnuppern wollen.

Mich erreichen sehr viele Anfragen nach qualifizierten Trainerinnen und Trainern, so dass ich zwei Tipps für Euch habe:

1. MitarbeiterInnen: sprecht Eure Chefs an: sie suchen fast immer Mitarbeiter in vielen Bereichen und sind ganz sicher bereit, Euch auch finanziell zu unterstützen. Wer sich jetzt breit aufstellt, wird demnächst bei der Vergabe der besser bezahlten Jobs in der Pole-Position stehen. Und: dieser Job verbindet Euren Sport und den Beruf.

2. Chefs: sprecht Eure Mitarbeiter und ambitionierten Mitglieder an, ob sie nicht Lust auf einen Einstieg in die Trainerkarriere haben. Und bedenkt: es gibt immer noch den Bildungsscheck: 10 pro Unternehmen und Jahr, leicht zu bekommen und bei uns gerne angenommen. Fragt uns einfach.

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

Auf den folgenden Seiten findet sich zunächst eine Übersicht über die Aus- und Weiterbildungen in Kursform, die mit einer Prüfung oder mit einem lehrgangsinternen Test abgeschlossen werden.

Es folgt dann die Übersicht über die Workshop-Angebote, die alle ein Wochenende oder einen Tag dauern. Wenn Du nähere Informationen oder eine unverbindliche Beratung benötigst, ruf uns gerne an!

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

Ach ja: beachte bitte auch die Fördermöglichkeiten wie den Bildungsscheck, den übrigens auch Unternehmen bekommen können! Eine wichtige Information für alle Stadiobesitzer 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.



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

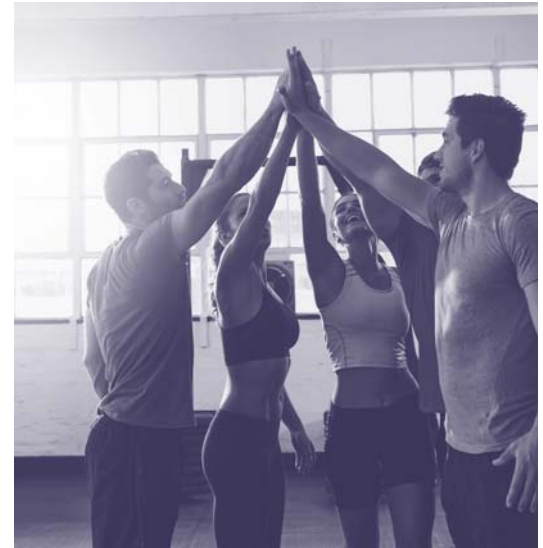
Wie immer, planen wir nicht jahrelang im Voraus, um flexibel zu bleiben: deshalb sind die Kurstermine im Heft immer ziemlich zeitnah. Im Internet findet sich unter der Rubrik „Chronologische Liste“ immer schon eine ständig aktualisierte Liste mit den Angeboten, die auch schon etwas weiter vorgeht. Wer 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 Kleppenburg



Unser Special



Teammotivation / Teamentwicklung

Außergewöhnliche Herausforderungen und Zielsetzungen erfordern zunächst die Implementierung effizienter Strategien. Denn Erfolg braucht Planung.

Sie suchen geeignete Tools, um in schwierigen Zeiten gegen den Trend zu wachsen? Sie suchen nach Wegen, Risiken in Chancen zu verwandeln? Dann könnte dieses Training als Inhouse-Schulung oder bei uns vor Ort im ProVital Gesundheitszentrum in Münster vielleicht das Angebot für Sie sein.

Themen für die Schwerpunkte können sein:

- Funktionierende Ablaufprozesse implementieren
- Teamresilienz aufbauen
- Eine Feedback-Kultur entwickeln
- SWOT-Analyse
- Teamentwicklung nach Tuckman
- DISG Potentialanalyse
- Zukunftsfitness steigern durch agiles Teamwork.

Dieses Training ist buchbar als Kickoff-Veranstaltung (ein Tag) oder gleich als zweitägiges Teamtraining. Die flexiblen Termine sind unabhängig buchbar und die jeweiligen Inhalte richten sich nach den zuvor individuell abgestimmten Ansprüchen der Geschäftsleitung.

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

Referent: Harald Kemmermann, Unternehmer, NLP Mastercoach, Kommunikationstrainer

Harald Kemmermann, Jahrgang 1952, kam über das Surfen zur Fitnessbranche. 1990 gründete er das ProVital Gesundheitszentrum. Die Verbindung von Fitness-Sport und Gesundheit war damals absolut ungewöhnlich. Seine Erfahrungen gibt er heute als Kommunikationstrainer und Firmencoach weiter.

- Unternehmerisch tätig bis dato in der Fitness- und Gesundheitsbranche.
- In rund 40 Jahren fünf eigene Unternehmen aufgebaut und betrieben.
- Trainer A-Lizenz BVDG/DSSV
- Kommunikationstrainer seit 1998
- NLP Mastercoach seit 2005
- Prozess- und Branchenmanagement seit 2013
- Lizensierter DISG- und Insights Persönlichkeitstrainer seit 2015
- Speaker auf Fachtagungen
- Autor von Fachartikeln
- Als Unternehmenscoach in unterschiedlichen Branchen tätig seit 2009

Kurse

A1

C-Lizenz-Fitnesstrainer

Dauer: 2 Wochenenden

Die Basisausbildung für alle, die sich die Arbeit im Studio als Trainer vorstellen können und eine grundlegendes Wissen erwerben möchten. Die Ausbildung gibt Dir an zwei Wochenenden einen soliden Einstieg in einen tollen Beruf.

Die C-Lizenz vermittelt praktisches Wissen auf der Trainingsfläche im Studio: die Handhabung von Geräten, Hanteln und anderen Trainingsgeräten bilden die Basis. Dazu gehören untrennbar die Regeln sportlichen Trainings, um kompetent Trainingspläne im Kraft- und Ausdauerbereich erstellen zu können. Zusätzlich vermitteln wir Dir einige Fakten zur Anatomie, zum Herz-Kreislauf-System und zu klassischen Überlastungsschäden im Sport am Beispiel der Schulter.

Uns ist es wichtig, einen Mehrwert für Arbeit am Trainierenden zu schaffen: mit kleinen, feinen Tipps, vielen Zusatzinformationen und einer sicheren Hinführung zur Prüfung.

Dein eigenes Training wird davon massiv profitieren, denn praktisches Wissen verschafft Dir einen Vorsprung!

Die Inhalte der Ausbildung sind immer praxisbezogen:

- Training von Brust-, Rücken- und Schultermuskulatur
- Training von Arm- und Beinmuskulatur
- Anatomie von Muskeln, Knochen, Skelett und Gelenken
- Aufbau des Herz-Kreislauf-Systems
- Probleme in der Schulter; Trainingstipps
- Ausdauertraining
- Trainingslehre
- Trainingspläne erstellen

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

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

NEU

Kurs September 2023

09.+10.09.2023 und

30.09.+01.10.2023

Zeit:

je 9 bis max. 15.30 Uhr

Prüfung:

Hausarbeit

Abschluss:

Fitnesstrainer (B-Lizenz)

Kosten:

390 €

inkl. Prüfungsgebühr und Seminarunterlagen
(Papier und Online)

Ratenzahlung:

2 monatliche Raten á 205 €



A1

Fitness- und Gesundheitstrainer (B-Lizenz)

Dauer: 6 Wochenenden

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

Die Inhalte der Ausbildung sind immer praxisbezogen:

- Muskelanatomie und Krafttraining
- Anatomie und Sportverletzungen
- Herz-Kreislauf-System und Ausdauertraining
- Wirbelsäule und Wirbelsäulenerkrankungen
- Training mit älteren Menschen, Schwangeren und Kindern
- Ernährung: Grundlagen und Sporternährung
- Kommunikation
- Saunakunde
- Trainingsplanerstellung, Prüfungsvorbereitung (optional)

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

Teilnahmevoraussetzung: etwas Trainingserfahrung an den Geräten

Die Anmeldung zur Prüfungsvorbereitung erfolgt lehrgangsintern.

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

ANGEBOT

Wochenendkurs Oktober 2023

28.+29.10.2023	18.+19.11.2023
09.+10.12.2023	13.+14.01.2024
03.+04.02.2024	24.+25.02.2024

Prüfungsvorbereitung (optional):

Samstag, 09.03.2024

Prüfung:

Samstag, 23.03.2024

Zeit:

je 9 bis max. 15.30 Uhr

Prüfung:

Mündliche, schriftliche u. praktische Abschlussprüfung

Abschluss:

Fitness- und Gesundheitstrainer (B-Lizenz)

Kosten:

990 € (statt 1.260 €)

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

Ratenzahlung:

6 monatliche Raten á 175 € (statt 220 €)

Prüfungsvorbereitung (optional):

97,50 €

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:

16.+17.09.2023	14.+15.10.2023
04.+05.11.2023	02.+03.12.2023

Prüfungsvorbereitung/Shape intensiv (optional):

06.+07.01.2024

Prüfung:

27.+28.01.2024

Zeit:

je 9 bis max. 16 Uhr

Prüfung:

Praktische und schriftliche Abschlussprüfung

Abschluss:

Group-Fitness-Instruktor (B-Lizenz)

Kosten:

880 €

Ratenzahlung:

5 monatliche Raten á 186 €

Prüfungsvorbereitung (m. Videoanalyse, optional)

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

Inhalte:

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

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

Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich. Der Zeitpunkt der schriftlichen Hausarbeit verschiebt sich dann individuell.

ANGEBOT**Termine:**

11.+12.11.2023	02.+03.12.2023
27.+28.01.2024	17.+18.02.2024
16.+17.03.2024	13.+14.04.2024
11.+12.05.2024	01.+02.06.2024

Zeit:

je 9 bis max. 16 Uhr

Prüfung:

schriftliche Hausarbeit

Abschluss:

Trainer A-Lizenz

Kosten:

1.260 € (statt 1.560 €)

inkl. Prüfungsgebühr und Seminarunterlagen

Ratenzahlung:

8 monatliche Raten á 167,50 € (statt 205 €)

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:

11.+12.11.2023	02.+03.12.2023
----------------	----------------

Mündliche Prüfung:

Samstag, 06.01.2024

Zeit:

je 9 bis max. 16 Uhr

Prüfung:

Mündliche Prüfung

Abschluss:

Lizenz Ernährungstrainer Fitness und Gesundheit

Kosten:

490 €

inkl. Prüfungsgebühr und Seminarunterlagen

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

16.+17.09.2023 **oder** 04.+05.11.2023**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 ihr die C- und B-Lizenz Indoor Cycling zusammen bucht, zahlt ihr 370 € statt 390 €

Termin:

Sa. und So., 25.+26.11.2023

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

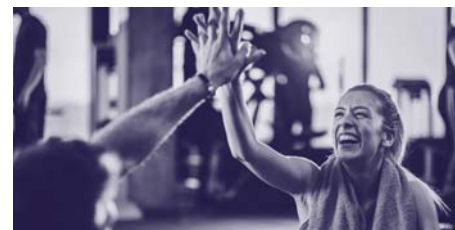
Abschluss:

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. Fragt uns telefonisch: wir geben unverbindlich Auskunft.



Workshops

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

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:

Sa. und So., 09.+10.09.2023

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

195 €

W

Pilates Aufbau

Dauer: 1 Wochenende

Aufbauend auf den Kurs „Pilates Basic“ werden in diesem Kurs sowohl kraftintensive als auch koordinativ komplexe und in der Beweglichkeit fordernde Übungen unterschiedlicher Intensitätsstufen im Mittelpunkt stehen.

Der didaktische Aufbau und das Unterrichten einer Pilates-Stunde werden erarbeitet und geübt. Die korrekte Ausführung, verbale Anleitung und mögliche Variationen werden erarbeitet, so dass du eigene Stundenbilder flexibel und kreativ gestalten kannst.

Schwerpunkte: kraftintensive, koordinativ komplexe und in der Beweglichkeit fordernde Übungen; eigene Stundenbilder kreativ entwerfen und umsetzen.

Teilnahmevoraussetzungen: Teilnahme am Pilates-Basic-Kurs oder an vergleichbarem Kurs anderer Anbieter; gute körperliche Fitness; gute Erfahrung als Kursleiter

Referentin: Simone Meintrup, Sportwissenschaftlerin, Pilatetrainerin (DPV)

Termin:

Sa. und So., 23.+24.09.2023

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

195 €

W

Step Choreografie (auch für Wiederholer gut geeignet!)

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

Jeder der Step-Choreo-Workshops bei Jana ist übrigens anders: daher lohnt sich auch die Teilnahme zum wiederholten Male!

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., 30.09.2023

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., 21.10.2023

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Jubiläumspreis:

97,50 €

W

Resilienz – Stärke Deine Anpassungsfähigkeiten

Dauer: 1 Tag

Aus aktuellem Anlass: ein spezielles Persönlichkeits-Seminar

Wir leben in unruhigen Zeiten. Eine Pandemie, ein Krieg in Europa und stark steigende Unsicherheiten zwingen uns alle, unsere Komfortzone zu verlassen. Die letzten Jahre ließen uns in unserer informationsreichen Zeit manchmal ratlos zurück. Hohe Leistungsanforderungen und maximale Flexibilität führen zu einem dramatischen Anstieg von Burn-Outs und Depressionen.

Besonders für die Generation y und z sind diese Zustände unbekannt und erfordern neue Fähigkeiten.

Wir widmen uns folgenden Fragen:

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

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

Teilnahmevoraussetzung: keine

Referent: Harald Kemmermann, Unternehmenscoach, Kommunikationstrainer und NLP Mastertrainer

Termin:

So., 22.10.2023

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

97,50 €

W

Tai Bo

Dauer: 1 Wochenende

Tai Bo ist eine Kombination aus Kampfsport wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen in Verbindung mit Aerobic. Praktiziert wird die Fitness-Sportart zu schneller Musik; 160 BPM. Selbst ist es kein Kampfsport oder keine Selbstverteidigung, sondern reine Fitnessgymnastik.

Tai Bo ist relativ leicht zu erlernen. Dennoch bedarf es einer präzisen Technik, welche gezielt und kraftvoll bei hoher Körperspannung durchgeführt wird. Durch das sehr intensive Workout sollen Kreislauf, Muskelausdauer, Muskelstärke und Beweglichkeit verbessert werden.

Schwerpunkte: Technik / Durchführung; Stundenaufbau; Warm Up inkl. Dehnungen; Hauptteil inkl. sämtlicher Punches und Kicks; Kombinationen aus 2 – 3 Bewegungsabläufen; Schlussteil inkl. Kraftübungen und Cool Down

Teilnahmevoraussetzung: Group Fitness-Instruktor oder eine vergleichbare Group-Fitness-B-Lizenz. Gute körperliche Fitness

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

Termin:

Sa. und So., 28.+29.10.2023

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

195 €

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:

Sa. und So., 11.+12.11.2023

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

195 €

W

Klassische und Entspannungsmassage

Dauer: 1 Wochenende

Massagen sind der Quell von Ruhe und Entspannung. Lerne die theoretischen Grundlagen und viele praktische Anwendungsmöglichkeiten, um das Verwöhn- und Entspannungsangebot zu erweitern. Die Kunst der Massage kann nur erlernen, wer sich auf die Grundlagen einläßt: Wirkweisen verstehen, wichtige Erkrankungen kennen und wissen, von wem man besser die Finger läßt. Der Workshop vermittelt neben einer notwendigen und spannenden theoretischen Grundlage ein solides praktisches Fundament, mit dem Wellness- und Personal Trainer ihr Repertoire wirkungsvoll erweitern können.

Schwerpunkte: Wirkprinzipien; Anamnese; Anatomie; Grifftechniken und Griffreihenfolge; Praktische Übungen

Teilnahmevoraussetzung: keine

Referentin: Marlene Russo, Physiotherapeutin

Wieder
im Pro-
gramm

Termin:

Sa. und So., 18.+19.11.2023

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

195 €

W

Mobility

Dauer: 1 Wochenende

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

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

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

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

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

Referent: Dennis Dömer, Physiotherapeut

Termin:

Sa. und So., 25.+26.11.2023

Zeit:

je 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:

Sa. und So., 09.+10.12.2023

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 für den Winter/das Frühjahr 2024.

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.

Was gibt es Neues und Bekanntes im Frühjahr 2024?

Natürlich läuft die Planung für das Frühjahr 2024 auf Hochtouren. Wie immer, wird es auch dann wieder eine schöne Anzahl an Praxis-Workshops geben. Ihr dürft gespannt sein und dann und wann mal einen Blick auf die Startseite im Internet werfen: dort findet Ihr die stets aktualisierte "Chronologische Liste".



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

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



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)

