



FitnessAkademie Ausbildungsprogramm Herbst/Winter 2025/2026

Unsere Herbst-Winter-Angebote:

Lehrgang Personal Trainer Fitness 1.260 € statt 1.560 €

Fitnesstrainer B-Lizenz 1.100 € statt 1.350 €

Neu im Programm:

Workshop Functional Training

Hallo liebe FitnessAkademiker und Interessierte!

Gerne senden wir Euch wieder unser aktuelles Programmheft für den Herbst und Winter 2025/2026.

Neben unseren Basis-Ausbildungen wie der **Fitnesstrainer B- und A-Lizenz**, der **Group Fitness B-Lizenz**, den **Pilates-Modulen** und vielen anderen Aus- und Weiterbildungen findest Du wie immer aktuelle Workshops wie **Functional Training (NEU)**, **Press & Pull / Langhantel** oder **Bodyshape Intervall / Strong** etc., deren Inhalte Du natürlich jederzeit sofort anwenden kannst, weil sie dort stattfinden, wo Du später unterrichtest: im Kursraum, vor Ort in Präsenz! Denn wir haben den Anspruch, Dich in der Praxis fit zu machen für den Alltag als Trainerin oder Trainer.

Alles vor Ort in Präsenz, alles in unseren schönen Räumen mit Parkplatzgarantie (umsonst) und mit unseren Kursleitern, die ihr umfangreiches Wissen mit dem größten Vergnügen an Euch weitergeben.

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

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).

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

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

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

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.



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

Christa Kloppenburg



WIR MACHEN DEN SPORTLER ZUM FITNESSPROFI



Kurse

A1

Fitnesstrainer 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
- 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. Eine Verlängerung der B-Lizenz ist nicht notwendig. Anerkannt als Basisqualifikation für die Rehasport Ausbildung beim Behindertensportverband DSB!

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

”

Das ganze Seminar würde ich jedem weiterempfehlen, der eine Trainerlizenz machen möchte. Die Atmosphäre ist sehr angenehm und alle sind hilfsbereit. Das Lernmaterial ist sehr professionell und auch sehr verständlich zusammengestellt. Von meiner Seite aus definitiv: WEITEREMPFEHLUNG | Iwona F., Kurs Fitnesstrainer B-Lizenz

ANGEBOT

Wochenendkurs Oktober 2025

04.+05.10.2025 08.+09.11.2025
29.+30.11.2025 13.+14.12.2025
10.+11.01.2026 31.01.+01.02.2026

Prüfungsvorbereitung (optional):

Samstag, 14.02.2026

Prüfung:

Samstag, 28.02.2026

Zeit:

je 9 bis max. 15.30 Uhr

Prüfung:

Mündliche, schriftliche u. praktische
Abschlussprüfung

Abschluss:

Fitnesstrainer 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 220 €)

Prüfungsvorbereitung

(optional): 99,- €



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 lehrgangsintern.

Lehrgang Oktober 2025:

04.+05.10.2025 25.+26.10.2025

15.+16.11.2025 13.+14.12.2025

Prüfungsvorbereitung/Shape intensiv (optional):

Samstag, 10.01.2026

Prüfung:

31.01. / 01.02.2026

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.

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

Gerne beraten wir hierzu.

Fitnesstrainer A-Lizenz (Health Coach Fitness)

Dauer: 8 Wochenenden

Die Ausbildung **Fitnesstrainer A-Lizenz** ist eine ideale Ergänzung für Trainer mit einer B-Lizenz oder vergleichbaren Qualifikationen. Du lernst an acht Wochenenden, mit den Ansprüchen von Freizeitsportlern, leistungsorientierten Sportlern und Kunden mit gesundheitlichen Vorbelastungen umzugehen.

Während Deiner Ausbildung zur Fitnesstrainer A-Lizenz wirst Du in verschiedenen Bereichen geschult. Du lernst, in der täglichen Praxis Sport, Medizin und Gesundheit miteinander verbinden, um alle Kundengruppen optimal betreuen zu können. Unsere Ausbildung bündelt in einem Baukasten die Erkenntnisse aus **Sportmedizin, Sportwissenschaft, Trainingslehre, Ernährungswissenschaften** und **Kommunikation**. Du lernst auf der Basis deiner bereits erlernten Inhalte von Anatomie, Trainingslehre und Ernährung, auf einem erweiterten Niveau individualisierte Trainingspläne zu erstellen, Trainingsprogramme qualifiziert durchzuführen und Kunden zu motivieren und zu unterstützen. Wir bieten Dir mit der Weiterbildung Fitnesstrainer A-Lizenz das notwendige Wissen, welches Dich befähigt, in einer leitenden Position im **Studio, Sportverein** oder in **vergleichbaren Freizeiteinrichtungen** mit hohem Fachwissen zu arbeiten.

Die Kosten für die Ausbildung zur Fitnesstrainer A-Lizenz stehen in einem angemessenen Verhältnis zu den beruflichen Möglichkeiten, die sich Dir nach Abschluss bieten. Nach erfolgreichem Abschluss erhältst Du Deine Fitnesstrainer A-Lizenz, die es Dir ermöglicht, als Fitness-Profi zu arbeiten oder Dich weiterzubilden, um auch höhere Lizenzen zu erwerben, wie z. B. unseren Master Trainer für Fitness und Gesundheit.

Inhalte:

- Untersucherkurs Gelenke
- Update: Neuere Erkenntnisse aus dem Krafttraining
- Leistungsdiagnostik
- Präventiv Trainer Fitness
- Funktionelles Kraft- und Koordinationstraining
- Management und 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.

”

Die Dozenten sind engagiert und erklären ihr Fachgebiet sehr umfänglich. Es wird viel Handwerkszeug für die Arbeit mit den Kunden vermittelt. | **Martina T., Kurs Fitnesstrainer A-Lizenz (Health Coach Fitness)**

Termine:

25.+26.10.2025	15.+16.11.2025
06.+07.12.2025	17.+18.01.2026
07.+08.02.2026	07.+08.03.2026
28.+29.03.2026	09.+10.05.2026

Zeit:

je 9 bis max. 16 Uhr

Prüfung:

schriftliche Hausarbeit

Abschluss:

Fitnesstrainer A-Lizenz (Health Coach Fitness)

Kosten:

1.560 €

inkl. Prüfungsgebühr und Seminarunterlagen
Ratenzahlung:

8 monatliche Raten á 205 €



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 sportlichwissenschaftliches 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; Untersucherkurs Gelenke; Leistungsdiagnostik; Update: Neuere Erkenntnisse aus dem Krafttraining
- Marketing und Werbung; Finanzen und Existenzgründung
- Zwei Wahlwochenenden: Pilates Basic, Pilates Aufbau, Wirbelsäulengymnastik; 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.

Verbindliche Termine:

15.+16.11.2025	07.+08.03.2026
21.+22.03.2026	28.+29.03.2026
25.+26.04.2026	09.+10.05.2026

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 €)



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 Leistungs- und Spitzensportbereich, 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.

Referentin: Theresia Schoppe, Dipl.-Oecotrophologin

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

Termine:

25.+26.10.2025 und 06.+07.12.2025

Mündliche Prüfung:

Samstag, 10.01.2026

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 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., 20.+21.09.2025 oder
22.+23.11.2025

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Indoor-Cycling C-Lizenz

Kosten:

225 € inkl. Seminarunterlagen



”

Wir haben viel über Ernährung und Gesundheit gelernt, verstehen jetzt auch besser, welche Ernährung im Sport wichtig und hilfreich sein kann. Die Gruppengröße war passend, so dass auch Erfahrungen ausgetauscht werden konnten. Die Lernunterlagen waren sehr gut und vor allem übersichtlich. Wir können den Kurs uneingeschränkt empfehlen ... |

Heike und Olaf H., Kurs Ernährungstrainer Fitness und Gesundheit



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., 01.+02.11.2025

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 zum **Personal Trainer Fitness** 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

Pilates Teachertraining / mit Kleingeräten

Dauer: 1 Tag

Dieser Tagesworkshop liefert Dir als erfahrene/r Pilates-Trainer/in viele neue Ideen und Möglichkeiten, Deinen Kursen mit Zusatzgeräten neue Impulse zu geben. Wir erweitern Dein Übungsrepertoire um den Umgang mit der Pilates-Rolle und dem Pilates-Ball. Dazu erstellen wir neue Stundenbilder mit Übungsvariationen und -übergängen.

Schwerpunkte: Exakte Übungsausführungen, präzise Ansagen; Übungen mit der Pilates-Rolle und dem Pilates-Ball; neue Pilates-Stundenprofile kennenlernen und erstellen

Teilnahmevoraussetzung: Teilnahme am Kurs Pilates Basic

Referentin: Simone Meintrup, Sportwissenschaftlerin, Pilatetrainerin (DPV)

NEU

Termin:

Sa., 20.09.2025

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

112,50 €



W

Bodyshape Intervall / Strong

Dauer: 1 Tag

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

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

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: Sabrina Gabrielski, Fitness- und Group-Fitness-Trainerin

NEU

Termin:

Sa., 27.09.2025

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

112,50 €



W

Wirbelsäulengymnastik mit und ohne Zusatzgeräte

Dauer: 1 Wochenende

Die moderne Wirbelsäulengymnastik ist spannend und genügt den neuen Anforderungen an das Rückentraining: nicht mehr die ganz sanfte Tour ist immerzu angesagt, sondern das abwechslungsreiche Training auch mit Hilfe von Kleingeräten, die im Fitnessstudio vorhanden sind. Daher ist der Kurs auch eine geeignete Weiterbildung für Trainer auf der Fläche. Die professionelle Planung und Durchführung von effektiven Stunden steht im Mittelpunkt des Kurses. Die theoretischen Kenntnisse der Wirbelsäule werden kurz aufgefrischt und mit Erkrankungsbildern und praktischen Trainingstipps dafür ergänzt.

Schwerpunkte: Praktisches Übungsprogramm mit und ohne Geräte

Teilnahmevoraussetzung: Group-Fitness B-Lizenz (auch anderer Anbieter) oder Sport- und Gymnastiklehrer/in oder Physiotherapeut/in

Referentin: Eyske Etgeton, staatl. anerk. Physiotherapeutin

Termin:

Sa. und So., 11.+12.10.2025

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

225 €



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, Pilatetrainerin (DPV)

Termin:

Sa. und So., 01.+02.11.2025

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

225 €



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

Functional Training

Dauer: 1 Wochenende

Functional Training ist nicht einfach nur „der nächste Trend“ im Fitnessstudio, es ist ein smarter Weg, deinen Körper wirklich zu verstehen und auf das nächste Level zu bringen. Eine Basis für echte Stärke

Hier geht's nicht nur um Muskeln. Hier geht's um Haltung, Stabilität, Power und das gute Gefühl im eigenen Körper. Finde die Freude an Bewegung und lerne, sie an Deine Sportler weiterzugeben. Du willst wissen, wie du strukturiert deine Stunde aufbaust? Du möchtest ein System, einen Plan, um eine Wirkung zu erzielen? Dann ist dieser Workshop perfekt für Dich geeignet. Inklusive des Specials: „HYBRID Training zur Vorbereitung auf Hyrox Races“

Schwerpunkte: Theorie: Was ist Functional Training? Bewegungsanalyse mit dem PRE-Test; Stundenaufbau mit der P.A.C.E Methodik; Praxisphasen: Preparation – Activation – Charge – Exit; Übungsreihenfolge clever und motivierend gestalten zur Leistungssteigerung und Trainingseffektivität.

Teilnahmevoraussetzungen: Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz (auch anderer Anbieter) oder Physiotherapie oder Sport- und Gymnastiklehrer oder Sportstudium. Plus: Lust auf Bewegung, Entwicklung und echte Veränderung.

Referent: Michael Orlowski

NEU

Termin:

Sa. und So., 08.+09.11.2025

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

225 €



W

Update: 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

Referenten: Dr. phil. Andreas Greiwing, Sportwissenschaftler; Domenic Stuermer, Physiotherapeut

Termin:

Sa. und So., 15.+16.11.2025

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

225 €



Dieser Workshop ist Teil der Trainer A-Lizenz (Health Coach Fitness). Die Teilnahme wird hierfür voll anerkannt.



W

Press & Pull / Langhantel

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.

Erweitere Dein 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 B-Lizenz (auch anderer Anbieter) oder Sport- und Gymnastiklehrer sowie Kurserfahrung.

Referentin: Astrid Denk, Fitnesstrainerin (A-Lizenz)

Termin:

Sa., 22.11.2025

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

225 €



W

Resilienz – Stärke Deine Anpassungsfähigkeiten

Dauer: 1 Tag

Aus aktuellem Anlass: ein spezielles Persönlichkeits-Seminar

Wir leben in unruhigen Zeiten. Eine Pandemie, weltweite Kriege und Konflikte sowie 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 u. NLP Mastertrainer

Termin:

So., 11.01.2026

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

97,50 €



”

... Harald ist laut DISG eine ganz klare Führungsperson und man hat einfach Lust, ihm zuzuhören und von ihm zu lernen. Für mich war das Wochenende Management und Dienstleistung wirklich spannend und ich hoffe, dass ich nochmal ein Seminar bei Harald besuchen kann. | Sara K.-U., Kurs Fitnesstrainer A-Lizenz (Health Coach Fitness)



W

Funktionelles Kraft- und Koordinationstraining

Dauer: 1 Wochenende

Vielseitige Tests aus dem Bereich Kraft und Koordination liefern Dir die Grundlage, Trainingsprogramme individuell zu gestalten. Die Tests sind aussagefähig, um Lösungen für jede Altersgruppe und viele Problematiken von Sportlern zu finden. Praktische Übungen wechseln sich mit theoretischen Problemstellungen wie Sportverletzungen und degenerativen Erkrankungen ab.

Mit vielseitigen Ideen z.B. für das Training an den Kabelzügen und mit Kleingeräten bieten wir Dir zwei Tage voller Übungen, die der Verletzungsprophylaxe von Leistungssportlern dienen, als Sturzprophylaxe für ältere Menschen Sicherheit verschaffen und einen Überblick über das Behandlungsschema bei ausgewählten Verletzungen (Sehnen, Bänder, Meniskus, Bandscheiben, Instabilitäten) geben.

Eines ist garantiert: das Training ist ebenso gezielt wie spannend und Du wirst Deine Mitglieder und Kunden mit hohem Unterhaltungswert überraschen.

Schwerpunkte: Praktische Übungskonzepte an Kabelzügen, Therabändern, Kurzhanteln, Slings, mit eigenem Körpergewicht und wackeligen Standflächen.

Referentinnen: Christa Kloppenburg, Sportlehrerin; Julia Humpert, Fitnesstrainerin

Termin:

Sa. und So., 17.+18.01.2026

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

225 €



Dieser Workshop ist Teil der Trainer A-Lizenz (Health Coach Fitness). Die Teilnahme wird hierfür voll anerkannt.

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)

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

Termin:

Sa. und So., 24.+25.01.2025

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

225 €



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 Sommer/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 das Frühjahr 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 Internetseite 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)

