

30 JAHRE
PRAXIS
AUSBILDUNG



FitnessAkademie Ausbildungsprogramm Herbst/Winter 2026/2027

NEU: Longevity in der Praxis

NEU: Bodyshape: Upper Body / Fokus Schulterstabilität

Unser Abgebot: Fitnesstrainer B-Lizenz nur **1.100 €**

Wieder erhältlich: der Bildungsscheck 2.0

Hallo liebe FitnessAkademiker und Interessierte!

30 JAHRE
PRAXIS
AUSBILDUNG

Gerne senden wir Euch wieder unser aktuelles Programmheft für den Herbst und Winter 2026/2027.

Ich freue mich immer, wenn mit der Ankündigung und Versendung dieses Heftes so viel Neugier und positives Feedback kommt und die Nasen in den Seiten verschwinden, um die neuen und bekannten Kurse und Workshops zu studieren. Und dieses erfolgreiche Oldschool-Heft legen wir deshalb immer gerne wieder auf.

Unser 30-jähriges FitnessAkademie-Jubiläum runden wir diesmal mit einigen neuen Workshops und Kurs-Updates ab.

Wir danken an dieser Stelle unseren Referentinnen und Referenten, die seit 30 Jahren dabei sind und die Inhalte immer wieder neu erfunden haben, um aktuellen Unterricht und aktuellste Inhalte zu vermitteln. Vielen Dank für Eure Treue von Anfang an, an Eyske, Andreas, Susanne und Harald. Und an Volker, den Grafiker, der immer alles hübsch macht und ein waches Auge hat. Und dazu freuen wir uns über die langjährigen Dozenten, die im Laufe der Jahre dazugestoßen sind und das Team über all die Jahre formen: Jana, Marlene, Julia, Mirko, Theresia, Domenic, Simone, Dennis, Astrid und Alina. Und auch die, die ganz oder relativ neu dabei sind, wie Sabrina, Björn, Stephanie, Conny und Michael. Ich hoffe, ich habe niemanden vergessen. Vielen lieben Dank an Euch alle!

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 benötigt, ruf uns gerne an!

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

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

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



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

Wie immer planen wir nicht jahrelang im Voraus – so bleiben wir flexibel: deshalb sind die Kurstermine im Heft immer ziemlich zeitnah. Im Internet findet sich hingegen unter der Rubrik **Chronologische Liste** stets eine „tagesaktuelle“ 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 beantworten wir natürlich gerne im persönlichen Gespräch: ruft einfach an oder verabredet einen Termin! Wir freuen uns auf das Gespräch und versuchen, wie immer, eine individuelle und passende Lösung zu finden!

Eure

Anita Kleppenschus

FITNESS
Akademie

WIR MACHEN DEN SPORTLER ZUM FITNESSPROFI



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
- Dienstleistung und Kommunikation
- Saunakunde
- Trainingsplanerstellung, Prüfungsvorbereitung (optional)

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

Teilnahmevoraussetzung: etwas Trainingserfahrung an den Geräten

Die Anmeldung zur Prüfungsvorbereitung erfolgt 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!

ANGEBOT

Wochenendkurs Oktober 2026

31.10. +01.11.2026 28.+29.11.2026
12.+13.12.2026 16.+17.01.2027
06.+ 07.02.2027 27.+28.02.2027

Prüfungsvorbereitung (optional):

Samstag, 13.03.2027

Prüfung:

Samstag, 03.04.2027

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 235 €)**

Prüfungsvorbereitung

(optional): 99 €



Die Lehrgänge zur **Fitnesstrainer B-Lizenz** und zum **Mastertrainer Fitness und Gesundheit** finden laufend statt. Ein Einstieg in die jeweils laufenden Kurse ist jederzeit möglich. Fragt uns telefonisch: wir geben unverbindlich Auskunft.



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 und Ernährungswissenschaften und Studiomanagement. Du lernst auf der Basis deiner bereits erlernten Inhalte von Anatomie, Trainingslehre und Ernährung, auf einem erweiterten Niveau sehr 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 Dir ermöglicht, als Fitnessprofessional 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
- Studiomanagement und Leadership
- Ernährungstrainer Fitness- und Gesundheit

Teilnahmevoraussetzung: Nachweis der Fitnesstrainer B-Lizenz oder Physiotherapie oder Sportstudium, Erfahrung als Trainer, körperliche Fitness.

Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich. Eine Verlängerung der Lizenz ist nicht erforderlich.

”

Ich habe schon etliche Ausbildungen/Workshops besucht und kann nur positives Feedback geben. Die Workshops/Ausbildungen sind alle sehr anspruchsvoll, so dass man ein tiefgreifendes und fundiertes Fachwissen erlangt. Praxis und Theorie sind sehr ausgeglichen. Die Stimmung in der Gruppe war immer gut. Wir sehen uns wieder. |

Annika C., Fitnesstrainer A-Lizenz (Health Coach Fitness)

ANGEBOT

Termine:

31.10. + 01.11.2026	05.+06.12.2026
16.+17.01.2027	06.+07.02.2027
13.+14.03.2027	03.+04.04.2027
24.+25.04.2027	22.+23.05.2026

Zeit:

je 9 bis max. 16 Uhr

Prüfung:

schriftliche Hausarbeit (A-Lizenz) und mündl. Prüfung (Ernährungstrainer)

Abschluss:

Trainer A-Lizenz (Health Coach Fitness) und Ernährungstrainer Fitness und Gesundheit)

Kosten:

1.560 € (statt 1.800 €)

inkl. Prüfungsgebühr und Seminarunterlagen
Ratenzahlung:

8 monatliche Raten á **205 € (statt 235 €)**



A4

Group Fitness B-Lizenz

Dauer: 4 Wochenenden

Die Grundausbildung für alle, die im Kursbereich in Teilzeit oder als Honorarkraft arbeiten wollen. An vier Wochenenden erhältst Du das Rüstzeug zum Group Fitness Instruktor und die Qualifikation für weitere Kurse.

Angebote zur Ausdauer, Koordination und Muskelkräftigung sind unverzichtbarer Bestandteil der Kurslandschaft. Als Group-Fitness-Instruktor entwickelst Du entsprechende Angebote und leitest die Kurse.

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

Inhalte:

- Warm up
- Musiklehre / Cueing
- Stundenaufbau
- Stundenvorbereitung
- Muskelanatomie und Übungsausführung

Teilnahmevoraussetzung: Erfahrung im Kursbereich als Teilnehmer (z. B. Kräftigung, Step-, Aerobic- oder H.I.T.-Training), Interesse an Musik und Choreographie und eine gute Sportlichkeit

Der Kurs entspricht der EQF-Stufe 3. Eine Lizenzverlängerung ist nicht erforderlich.

Die Anmeldung zur Prüfungsvorbereitung erfolgt lehrgangsintern.

Lehrgang Oktober 2026:

10.+11.10.2026 14.+15.11.2026
12.+13.12.2026 09.+10.01.2027

Prüfungsvorbereitung (optional):

Samstag, 30.01.2027

Prüfung:

13.+14.02.2027

Zeit:

je 9 bis max. 16 Uhr

Prüfung:

Praktische und schriftliche Abschlussprüfung

Abschluss:

Group Fitness B-Lizenz

Kosten:

990 €

Ratenzahlung:

5 monatliche Raten à 208 €

Prüfungsvorbereitung

(m. Videoanalyse, optional):

99 €

**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.

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

Referentin: Theresia Schoppe, Dipl.-Oecotrophologin

Termine:

31.10.+01.11.2026 und
05.+06.12.2026

Mündliche Prüfung:

Samstag, 09.01.2027

Zeit:

je 9 bis max. 16 Uhr

Prüfung:

Mündliche Prüfung

Abschluss:

Diplom 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., 19.+20.09.2026 **oder**
07.+08.11.2026

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Indoor-Cycling C-Lizenz

Kosten:

225 €

inkl. Seminarunterlagen



A5

Indoor-Cycling (B-Lizenz)**Dauer: 1 Wochenende**

B-Lizenz: mit dem Basiswissen soll die Kursgestaltung auch für Kurse mit Fortgeschrittenen geübt werden. Dazu kommen anatomische Kenntnisse des Herz-Kreislauf-Systems und die Ausdauermethoden.

Schwerpunkte: Überprüfung und Korrektur des Fahrstils, Herz-Kreislauf-System und Ausdauer, Trainingssteuerung, viel Praxis

Teilnahmevoraussetzung: Teilnahme an Indoor-Cycling Kursen

Kursleiter:

Mirko Drüker, Dipl.-Sportmanager

Termin:

Sa. und So., 21.+22.11.2026

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Indoor-Cycling B-Lizenz

Kosten:

225 €

inkl. Seminarunterlagen



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



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.

Workshops

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

30 JAHRE
PRAXIS
AUSBILDUNG

W

Pilates Teacher-Training

Dauer: 1 Tag

Das Teacher-Training ist eine intensive Hilfestellung zur Anleitung: Du als LehrerIn erhältst individuelle Lösungen für den Umgang mit dem Sportler/der Sportlerin.

Schwerpunkte:

- Der Workshop ist für Pilates-Trainer geeignet, die Präzision erlangen wollen
- Exakte Übungsausführungen, präzise Ansagen, auch zur Verbesserung der eigenen Technik
- Neue Pilates-Stundenprofile kennenlernen und erstellen

Referentin: Simone Meintrup, Sportwissenschaftlerin, Pilatestrainerin

Der Kurs ist eines der Module der Seminarreihe Pilates Mat Ausbildung.

NEU

Termin:

Sa., 19.09.2026

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

112,50 €

inkl. Seminarunterlagen



W

Yin-/Faszien-Yoga

Dauer: 1 Tag

Yin-/Faszien-Yoga ist ein sanfter Yoga-Stil. Man geht langsam in die Positionen hinein und hält sie über mehrere Minuten – ohne jede Anspannung. So werden mit der Zeit nicht nur die Gedanken ruhiger, sondern auch Spannungen gelöst.

Im Yin-/Faszien-Yoga werden die Übungen passiv ausgeführt und oft auch durch den Einsatz von Hilfsmitteln unterstützt. Durch das lange Halten der Asanas werden die tiefen Körperschichten erreicht und eine positive Wirkung auf die Faszien und Energieleitbahnen erzielt. So kann Yin Yoga z. B. zur Linderung von Rücken- und Hüftschmerzen beitragen und den ganzen Körper noch elastischer und geschmeidiger machen. Yin-/Faszien-Yoga lässt sich sehr gut mit Energyoga und anderen Yoga-Stilen kombinieren, aber auch Fitnesstrainer und Kursleiter bekommen neue Ideen für den Trainingsalltag.

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

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

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

Referentin: Conny Hoffmann-Lemmerz, Yoga-Lehrerin

Termin:

Sa., 26.09.2026

Zeit:

10 bis 16:30 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

112,50 €

inkl. Seminarunterlagen



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

Teilnahmevoraussetzung: 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, Functional Trainer

Termin:

Sa. und So., 26.+27.09.2026

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

225 €

inkl. Seminarunterlagen



W

Pilates mit Kleingeräten

Dauer: 1 Tag

In diesem Kurs erhältst Du jede Menge zusätzliche Ideen und Möglichkeiten mit kleinen Zusatzgeräten wie der Pilates-Rolle und dem Pilates-Ball. Wir erweitern Dein Übungsrepertoire und erstellen wir neue Stundenbilder mit Übungsvariationen und -übergängen.

Schwerpunkte: Exakte Übungen mit Kleingeräten wie mit der Pilates-Rolle und mit dem Pilates-Ball; erweiterte Stundenprofile kennenlernen und erstellen.

Teilnahmevoraussetzungen: Pilates Basic, Erfahrung als Kursleiter

Referentin: Simone Meintrup, Sportwissenschaftlerin, Pilatetrainerin

Der Kurs ist eines der Module der Seminarreihe Pilates Mat Ausbildung.

NEU

Termin:

Sa., 03.10.2026

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

112,50 €

inkl. Seminarunterlagen



W

Klassische und Entspannungsmassage

Dauer: 1 Wochenende

In dieser Fortbildung erlernst Du vielfältige praktische Massagetechniken für wohltuende klassische und entspannende Anwendungen. Ergänzt wird die Praxis durch fundiertes theoretisches Wissen, das für den sicheren und professionelle Einsatz unverzichtbar ist.

Die Kunst der Massage beginnt mit dem Verständnis ihrer Grundlagen: Du erfährst, wie Massagen auf den Körper wirken, lernst wichtige Kontraindikationen kennen und entwickelst ein Gespür dafür, wann eine Massage sinnvoll ist – und wann darauf verzichtet werden sollte.

Das Ziel der Fortbildung ist es, Dich zu einer kompetenten und effektiven Anwendung klassischer und entspannender Massagen zu befähigen. So kannst Du Dein Behandlungs- und Verwöhnangebot sinnvoll erweitern und Deinen Kundinnen und Kunden wohltuende Entspannungsmomente auf professionellem Niveau bieten.

Schwerpunkte: Theoretische Grundlagen zu Wirkweisen und Massageprinzipien; Anamnese; Anatomische Grundlagen; Relevante Kontraindikationen; Grundlegende Grifftechniken und effektive Griffverfahren; Praktische Übungen und grundlegende Techniken der klassischen Massage und Entspannungsmassage; Praktische Anwendungen zur Unterstützung von Regeneration und Wohlbefinden

Teilnahmevoraussetzung: keine

Referentin: Marlene Russo, Physiotherapeutin

Wieder
im Pro-
gramm

Termin:

Sa. und So., 10.+11.10.2026

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat Klassische und Entspannungsmassage

Kosten:

225 €

inkl. Seminarunterlagen



W

Bodyshape / Yoga: Strong Work – Deep Relax

Dauer: 1 Tag

Dieses Kurskonzept vereint intensive Kräftigungsübungen mit Beweglichkeits- und Dehnübungen, die dem Yoga entlehnt sind.

Neben kraftvollen Übungen werden fließende Bewegungsabläufe und entspannende Elemente kombiniert, um Stabilität, Mobilität und Körperwahrnehmung zu fördern. Besonders die Kräftigung der Körpermitte und eine stabile Rumpfmuskulatur stehen dabei im Fokus. Gemeinsam entstehen abwechslungsreiche Flows und ganzheitliche Kurssequenzen, die sowohl aktivieren als auch entspannen.

In diesem Workshop erhältst du effektive Tools um harmonische Konzepte für deine Kursstunden zu erstellen, die alle drei Qualitäten eines effektiven Unterrichtskonzeptes beinhalten: Kraft, Beweglichkeit und Entspannung. Ganz ohne Geräte.

Schwerpunkte: Ganzkörperübungen zur Stabilisierung der Körpermitte; Fließende Bewegungsabläufe zur Förderung von Mobilität, Balance und Körperkontrolle; Entspannungsübungen aus dem Yin Yoga; Aufbau harmonischer und sinnvoll strukturierter Stundenbilder durch Verbinden der Übungen und fließende Übergänge im Stil eines Yoga-Flows

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

Referentin: Stephanie Duda, Physiotherapeutin, Group Fitness Lehrerin, Yogalehrerin

NEU

Termin:

Sa., 17.10.2026

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

112,50 €

inkl. Seminarunterlagen



W

Pilates Basic

Dauer: 1 Wochenende

Diese Kursform konzentriert sich auf die Aktivierung der Muskulatur im Körperzentrum. Durch eine ausgewogene Mischung aus Übungen für Atmung, Anspannung und Entspannung der Rumpf-, Bauch- und Beckenboden-Muskeln wird das Körpergefühl und die Haltung verbessert.

Schwerpunkte: praktische Übungskonzepte, Floorwork

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

Referentin: Simone Meintrup, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Pilatetrainerin

Termin:

Sa. und So., 07.+08.11.2026

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

225 €

inkl. Seminarunterlagen



Ausbildung zum Pilates-Trainer durch Pilates-Mat-Ausbildung. Für mehr Details schau gerne auf unserer Internetseite.

W

Bodyshape: Upper Body / Fokus Schulterstabilität

Dauer: 1 Tag

Eine stabile Schulter ist die Basis für einen kraftvollen, gesunden und funktionellen Oberkörper – und gleichzeitig eine der häufigsten Schwachstellen vieler Kursteilnehmer.

In diesem praxisorientierten Tagesworkshop lernst du, wie du im Group-Fitness-Training gezielt Schulterstabilität aufbaust, Dysbalancen erkennst und deine Teilnehmer sicher und effektiv anleitest. Gemeinsam analysieren wir bekannte und häufig eingesetzte Upper-Body-Übungen aus dem Group-Fitness-Bereich und betrachten sie aus einem neuen Blickwinkel: Welche Muskeln sollten wirklich arbeiten? Wo entstehen typische Kompensationen? Und wie kannst du mit kleinen Technik-Cues, klarer Sprache und minimalem Hilfsmiteinsatz die Übungsqualität deutlich verbessern?

Du erhältst ein fundiertes Verständnis für die funktionelle Anatomie der Schulter und entwickelst ein geschultes Auge für Bewegungsqualität. Ziel ist es, deine Teilnehmer zu mehr Stabilität, Kontrolle und Kraft zu führen – für ein effektiveres Training und weniger Verletzungsrisiko.

Dein Mehrwert: Nach diesem Workshop kannst du Übungen gezielt anpassen, Fehlerbilder schneller erkennen und deine Teilnehmer sicher zu einer stabilen, starken Schulterführung anleiten – für nachhaltigen Trainingserfolg nicht nur im Kursformat.

Schwerpunkte: Funktionelle Anatomie und Biomechanik der Schulter; Bedeutung von Schulterstabilität im Group-Fitness-Training; Analyse klassischer Upper-Body-Übungen (z. B. Push-ups, Planks, Rows, Overhead-Varianten, Burpees); Technik-Cues für bessere Bewegungsqualität; Effektive Übungen für mehr Schulterstabilität, die du direkt in deinen Kursen umsetzen kannst; Progressionen & Regressionen für unterschiedliche Leistungslevel; Praxisphasen mit direkter Umsetzung

Teilnahmevoraussetzungen: Group-Fitness-B-Lizenz oder Fitnesstrainer B-Lizenz, auch in Ausbildung; auch geeignet für alle Praktiker, die ihre Kenntnisse zum Upper-Body für ihr Training und Coaching auf das nächste Level bringen möchten.

Referentin: Stephanie Duda, Physiotherapeutin, Group Fitness-Lehrerin, Yogalehrerin

NEU

Termin:

Sa., 14.11.2026

Zeit:

9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

112,50 €

inkl. Seminarunterlagen



Athletik-Training

Dauer: 1 Wochenende

Athletik-Training bildet die Grundlage für einen austrainierten Körper und gewinnt sowohl im Spitzensport wie auch im Breitensport zunehmend an Bedeutung. Es vereint leistungssteigerndes Training mit präventiven Maßnahmen und ist entscheidend für das erfolgreiche „Return-to-Sport“ nach Verletzungen.

Im Athletik-Training liegt der Fokus auf dem Erkennen und Korrigieren sportartspezifischer Bewegungsabläufe, was eine wesentliche Grundlage für den Trainingserfolg darstellt. Auf der Basis der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit werden standardisierte Testverfahren vorgestellt und ausprobiert, die der Kontrolle und Steigerung der sportlichen Leistung dienen.

Die Trainingsprogramme im Athletik-Training beinhalten nicht nur die Auswahl der richtigen Übungen, sondern auch deren präzise Umsetzung und die korrekte Steuerung des Trainings. Dies ermöglicht eine individuelle Anpassung des Trainings an die Bedürfnisse und Ziele der Athleten, was langfristig zu besseren Leistungen und einer verbesserten körperlichen Fitness führt.

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: Fitnesstrainer B-Lizenz oder Group Fitness B-Lizenz, auch anderer Anbieter oder Physiotherapie oder Sport- und Gymnastiklehrer und Erfahrung als Trainer

Referent: Domenic Stuermer, Physiotherapeut

Termin:

Sa. und So., 21.+22.11.2026

Zeit:

je 9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

225 €

inkl. Seminarunterlagen



Longevity in der Praxis

Dauer: 1 Wochenende

Wie können wir unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität möglichst lange erhalten? Longevity bedeutet weit mehr als Nahrungsergänzung oder Biohacking. Die wissenschaftliche Evidenz zeigt, dass unsere Gesundheit vor allem durch unseren Lebensstil geprägt wird.

In dieser Fortbildung lernen Trainer, wie sie ihre Kunden ganzheitlich begleiten können – mit einem praxisnahen System, das auf vier wissenschaftlich fundierten Säulen basiert.

Im Mittelpunkt steht dabei nicht nur die Verlängerung der Lebensspanne, sondern vor allem der Healthspan – also möglichst viele gesunde, leistungsfähige und lebenswerte Jahre.

Schwerpunkte:

Modul 1 – Schlaf & Regeneration: Der unterschätzte Schlüssel für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Schlaf beeinflusst nahezu jedes System unseres Körpers – von der Regeneration über den Muskelaufbau bis hin zu Hormonen, Stoffwechsel und psychischer Gesundheit.

Modul 2 – Ernährung: Gesundheit beginnt auf dem Teller. Keine Diät, sondern ein nachhaltiges Ernährungssystem.

Modul 3 – Bewegung: Mehr als Kraft und Ausdauer. Bewegung ist einer der stärksten Einflussfaktoren auf ein langes, gesundes Leben. Neben klassischen Trainingsmethoden geht es auch um Bewegungsqualität.

Modul 4 – Psychoemotionale Gesundheit: Gesundheit beginnt im Kopf – und im Nervensystem. Chronischer Stress zählt zu den größten Risikofaktoren unserer Zeit. Deshalb beschäftigt sich dieses Modul mit den psychischen und emotionalen Faktoren der Gesundheit.

Referent: Dennis Dömer, Physiotherapeut

Für mehr Details informiere Dich bitte über den QR-Code auf unserer Internetseite.

NEU

Termin:

Sa. und So., 21.+22.11.2026

Zeit:

je 9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

225 €

inkl. Seminarunterlagen



Best Practice für den emotionalen Verkauf

Dauer: 1 Tag

Hast du auch manchmal das Gefühl, dass klassische Verkaufsstrategien einfach nicht mehr funktionieren? Dass mögliche Neukunden sofort dichtmachen, sobald sie spüren, dass ein „Abschluss“ gesucht wird? Das ist kein Zufall, oder zwingend ein Ergebnis eines schlecht geführten Beratungsgesprächs, sondern oft reine Neurobiologie. Das menschliche Gehirn besitzt ein hocheffizientes Alarmsystem gegen Druck und Manipulation. Sobald dieses System anspringt, schüttet der Körper Stresshormone aus – und die logische Konsequenz ist Flucht oder Abwehr.

Nachhaltiger Verkaufserfolg entsteht nicht durch Druck, sondern durch Vertrauen, Empathie und ein tiefes Verständnis dafür, wie das Gehirn unseres Gegenübers Entscheidungen trifft.

In diesem intensiven Tagesseminar werfen wir unter anderem einen Blick hinter die Kulissen der Großhirnrinde und des limbischen Systems. Du lernst, wie Du Informations-, Beratungs- und Verkaufsgespräche so aufbaust, dass der Kunde sich zu jedem Zeitpunkt sicher, verstanden und abgeholt fühlt. Des Weiteren werden diverse psychologische Mind-Hacks vorgestellt, um für jede Situation eines Gesprächs gut aufgestellt zu sein.

Schwerpunkte:

Das neurobiologische Fundament: Wie du schon in den ersten Sekunden unbewusste Abwehrhaltungen (Reaktanz) abbauen und das „Vertrauenshormon“ Oxytocin aktivieren kannst.

Gehirngerechte Information: Wie du komplexe Daten durch z.B. durch Story Telling so strukturierst, dass das Arbeitsgedächtnis des Kunden nicht überlastet wird (Information-Overload verhindern).

Empathische Beratung durch Deep Listening: Wie du durch kognitive Empathie und psychologische Fragetechniken die wahren, oft verdeckten Motive und Ängste des Kunden entschlüsselst.

Den „Kaufschmerz“ neutralisieren: Warum Geld-Ausgeben im Gehirn echten Schmerz erzeugt und wie du diesen durch gezieltes Value Stacking und das Prinzip der Verlustaversion auflöst.

Der nachhaltige Abschluss: Wie du den Interessenten schon zu diesem Zeitpunkt zum „Fan“ deines Unternehmens machst. Überzeugte, nicht überredete Neukunden kommen gerne wieder und empfehlen uns weiter.

Aggregatoren: Wie Du vor dem Hintergrund der zunehmenden „Neukundengewinnung“ durch Aggregatoren wie z. B. Hansefit und Wellpass, trotz zunehmender Digitalisierung und Automatisierung, dem Einsatz von KI und einer älter werdenden und anspruchsvolleren Kundschaft das persönliche Beziehungsmanagement zum wichtigsten Merkmal für dauerhafte Kundenbeziehungen machst!

Teilnahmevoraussetzungen: Fitnesstrainer B-Lizenz oder Group Fitness B-Lizenz, auch anderer Anbieter oder Physiotherapie oder Sport- und Gymnastiklehrer und Erfahrung als Trainer

Referent: Harald Kemmermann, Unternehmenscoach

NEU

Termin:

Sa. 05.12.2026

Zeit:

je 9 bis max. 16 Uhr

Abschluss:

Zertifikat FitnessAkademie

Kosten:

112,50 €

inkl. Seminarunterlagen



”

Die Psychologie der Kaufentscheidung:

Wie du Kunden gehirngerecht informierst, empathisch berätst und nachhaltig überzeugst.

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 das Frühjahr 2027.

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 2027 auf Hochtouren. Wie immer, wird es auch dann wieder eine schöne Anzahl an Praxis-Workshops geben. Ihr dürft gespannt sein und dann und wann mal einen Blick auf unsere Homepage werfen: dort findet Ihr die stets aktualisierte **Chronologische Liste**.



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

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

30 JAHRE
PRAXIS
AUSBILDUNG



Plane jetzt Deine Trainer-Karriere

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

