Trainer



AUSBILDUNGEN IM ÜBERBLICK

- » Body & Mind
- » Ernährung
- » Fitness

- » Functional Training
- » Groupfitness
- » Management
- » Medical Fitness
- » Personal Training





HUMANSPORT FREEDOM TRAINER – DAS NEUESTE MITGLIED DER HUMANSPORT FAMILIE

HumanSport ist so einfach, so intuitiv und so natürlich, dass es sich anfühlt, als sei der Gerätepark für jeden Benutzer eine Maßanfertigung. Der HumanSport Freedom Trainer bietet zwei Gewichtsblöcke, neun horizontale Einstellungen und 12 vertikale Positionsveränderungen. Durch das 3:1 Verhältnis werden langsame Widerstandsbewegungen ebenso unterstützt wie Explosionsbewegungen. Ob als Einzelgerät oder in Verbindung mit dem HumanSport Gerätepark: Der Freedom Trainer bietet ein perfektes Verhältnis von Trainingsvariationen zu Platzbedarf.





COREHEALTHANDFITNESS.COM/DE

Lernen in Zeiten von Corona

ie Maßnahmen gegen die Ausbreitung des neuartigen Coronavirus haben die Fitnessbranche hart getroffen und viele Trainer und Studios müssen um ihre berufliche Existenz kämpfen. Vier Monate nach Beginn der Einschränkungen fällt auf, dass die aktuelle wirtschaftliche Situation der Einrichtungen und der Trainer sehr unterschiedlich ist: Die einen haben einen massiven Einbruch ihrer Kunden und Umsätze zu beklagen, während es anderen gelungen ist, einen Großteil ihrer Klienten und ihrer Einnahmen zu halten.

Ein wesentlicher Punkt ist sicher das Engagement bei digitalen Angeboten. Beeindruckend schnell haben viele Trainer ihre Kurse bzw. PT-Einheiten online angeboten und sind dabei auf große Zustimmung bei ihren Kunden gestoßen. Ein weiterer, genauso wichtiger Faktor ist aus meiner Sicht aber auch die Qualifikation der Trainer, denn nur ein gut ausgebildeter Coach, der sich im Idealfall noch auf ein gefragtes Thema spezialisiert hat, kann sich mit seinen Angeboten von den kostenlosen YouTube-Beiträgen der Influencer abheben.

Daher ist für mich auch in dieser schwierigen Zeit klar: Eine solide Grundausbildung und eine darauf aufbauende Spezialisierung sind für eine erfolgreiche Karriere als Trainer beziehungsweise Coach unabdingbar. Dass dies auch trotz Kontaktbeschränkungen möglich ist, zeigen die zahlreichen innovativen Online-Angebote der Ausbildungsinstitute! Mehr zu diesen Möglichkeiten erfährst du unter: www.trainer-magazine.com/OnlineEducation

Viel Spaß beim Stöbern in dieser Beilage wünscht dir

Jennifer Josl



Jennifer Josl Redaktion Trainer Magazin



PS: Folge uns auf



@ @trainer_magazin

www.trainer-magazine.com

RUBRIKEN-VERZEICHNIS

>>	Body & Mind	 4-5
>>	Ernährung	 5

» Fitness5–8

» Functional	Training	8–10

» Groupfitness.....10-12

» Management12–16

» Medical Fitness	18	8
-------------------	----	---

» Personal Training20

BODY & MIND

VINYASA POWER YOGA BASIC, VINYASA POWER YOGA BASIC LIZENZ



In diesem Lehrgang werden dir die praktischen Grundkenntnisse des VINYASA Power Yogas und die zugrunde liegende Philosophie und Entstehung vermittelt. Du Iernst sowohl das korrekte Ausführen der ersten Asanas (Körperübungen), als auch den Aufbau einer VINYASA Power Yoga Kursstunde.

Termine: ganzjährig

Orte: deutschlandweit oder als Online Education

Voraussetzungen: keine - direkter Einstieg möglich

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung, Zertifikat (je

nach Ausbildungsmodul)

STRESS- UND MENTALCOACH (IST)

Stress, Depression, Burnout - für immer mehr Menschen gerät das Leben aus den Fugen. Stress ist zur größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts geworden. Stress- und Mentalcoaches helfen, die Work-Life-Balance zu finden und gestärkt durchs Leben zu gehen. Immer mehr Menschen und Unternehmen greifen auf die Arbeit von Stress- und Mentalcoaches zurück, um einen Leistungs- oder Arbeitsausfall zu verhindern. Fundierte Kenntnisse für die Arbeit als Stress- und Mentalcoach erhaltet Ihr bei uns. Schwerpunkte dieser Weiterbildung sind psychologische Kenntnisse und ausgewählte Kommunikationsmodelle zur Beratung und Konfliktlösung sowie mentalund bewegungsorientierte Entspannungstechniken wie die anerkannten Verfahren Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation. Stress- und Mentalcoaches vermitteln Kunden

neue Sichtweisen und Lösungsstrategien für einen besseren und bewussteren Umgang beispielsweise mit Stress.



IST-Studieninstitut

Termine: Beginn: April/Oktober,

Dauer: 12 Monate

Orte: Bundesweit (Präsenzphasen in Düsseldorf)

Voraussetzungen: Schulabschluss und abgeschlossene Berufsausbildung oder (Fach-)Hoch-

schulreife; Mindestalter 25 Jahre

Abschluss: IST-Diplom "Stress- und Mentalcoach", inklusive Lizenzen "Autogenes Training", "Progres-

sive Muskelrelaxation"

ACHTSAMKEITSTRAINER



Achtsamkeit für ein gelasseneres und glücklicheres Leben im "hier & jetzt" - ergänze Dein Trainingsangebot um Achtsamkeitstraining und hilf anderen Menschen, mehr Ruhe für eine gestärkte Gesundheit in ihr Leben zu bringen. Die Ausbildung gibt Dir Einblicke in die MBSR und vermittelt Achtsamkeitsübungen für eine ausgewogene, körperliche Balance.

Termine: Start: April, Juni & Oktober /

Dauer: 12 Monate

Orte: Online-Fernstudium / Präsenzphasen in Köln

Voraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre

Abschluss: Achtsamkeitstrainer/-in

"VINYASA-YOGA INSTRUCTOR (IST)"



IST-Studieninstitut

Vinyasa-Yoga richtet sich vor allem an diejenigen, die ein intensives und körperorientiertes Workout anbieten möchten. Ihr eignet Euch Wissen zu klassischen Kraft-, Dehnund Haltungsübungen an. Als Absolvent dieser Weiterbildung plant Ihr fachkundige Yoga-Kurse und lehrt ein neues Verständnis für Körperhaltung, Technik und Ausrichtung

Termine: Beginn: April/Oktober, Dauer: 6 Monate

Orte: Bundesweit (Präsenzphasen in Düsseldorf)

Voraussetzungen: Schulabschluss, Mindestalter

18 Jahre

Abschluss: S-Lizenz "Vinyasa-Yoga Instructor (IST)"



ERNÄHRUNG

IFAA ERNÄHRUNGSTRAINER B-LIZENZ



Führe deine Kunden mit kompetenter Ernährungsberatung effektiv zu persönlichen Trainingszielen: Du vertiefst dein Know-how aus dem Grundlagen-Kurs und wendest dein theoretisches Wissen an praktischen Fallbeispielen an. Ernährungschecks und detaillierte Anamnesen erstellst du nach dieser Ausbildung ohne Probleme!

Termine: ganzjährig Orte: deutschlandweit

Voraussetzungen: Ernährungstrainer Grundlagen

Abschluss: Zertifikat

B-LIZENZ "SPORTERNÄHRUNG (IST)"



IST-Studieninstitut

Mit dieser Weiterbildung unterstützt du als Ernährungsexperte Sportler bei ihrer Leistungssteigerung. Du eignest dir unter anderem Wissen zu den Aufgaben einzelner Nährstoffe und des Energiestoffwechsels bei Kraft- und Ausdauersport an und erfährst, wie sich Ernährung auf das Training auswirkt. Besonders geeignet für Fitnesstrainer und leistungsorientierte Sportler.

Termine: Beginn: 02/05/08/11,

Dauer: 3 Monate

Orte: Düsseldorf, München, Berlin Voraussetzungen: Schulabschluss,

Mindestalter 18 Jahre

Abschluss: B-Lizenz "Sporternährung (IST)"

ERNÄHRUNGSBERATER



Sportler, die ehrgeizig und konsequent auf ihre Ziele hinarbeiten und auf den Punkt fit sein müssen, benötigen Ernährungspläne, die auf ihre individuelle Situation zugeschnitten sind. Die berufsbegleitende Weiterbildung zum Ernährungsberater vermittelt umfangreiches Fachwissen, um Sportler erfolgreich zu coachen und ihr Ernährungsverhalten dauerhaft zu optimieren.

Termine: Start: April & Oktober / Dauer: 12 Monate

Orte: Online-Fernstudium / Präsenzphasen in Köln

Voraussetzungen: Abgeschlossene Berufsausbildung oder langjährige, fachspezifische Tätigkeiten

Abschluss: Ernährungsberater/ -in

FITNESS

IFAA FITNESS TRAINER B-LIZENZ



Überzeuge als Fitness Trainer von Anfang an mit theoretischer und praktischer Expertise: Wir vermitteln dir die aktuellsten Erkenntnisse der Sportwissenschaft und zeigen, wie du dieses Wissen konkret im Training anwendest und professionelle Trainingspläne erstellst. Diese Ausbildung macht dich zu einem professionellen Allrounder, der überall in der Fitnessbranche Arbeit findet.

Termine: ganzjährig

Orte: deutschlandweit und online

Voraussetzungen: keine - direkter Einstieg möglich / zum Erhalt der Urkunde einen Erste Hilfe

Schein

Abschluss: Zertifikat

FITNESSTRAINER B-LIZENZ



Die Fitnesstrainer B-Lizenz ist die Basisqualifikation für alle, die einen haupt- oder nebenberuflichen Einstieg in die Fitnessbranche suchen. Hier werden alle fachlichen und praktischen Kompetenzen für eine erfolgreiche Tätigkeit als Trainer in der Sport- und Fitnessbranche vermittelt. Die Fitnesstrainer B-Lizenz ist der perfekte Einstieg, um sich weiter zu spezialisieren.

Termine: Start: alle 2 Monate / Dauer: 6 Monate Orte: Online-Fernstudium / Präsenzphasen in Köln

Voraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre

Abschluss: Fitnesstrainer B-Lizenz

SPORT- UND FITNESSTRAINING (IST)



IST-Studieninstitut

Eine kompetente Betreuung und fachkundiges Personal ist für Trainierende besonders wichtig. Deshalb müssen Trainer über umfassendes Know-how verfügen, um optimal auf die unterschiedlichen Bedürfnisse ihrer Kunden eingehen zu können. Dieses Wissen vermittelt dir unsere umfassende und hochwertige Weiterbildung.

Termine: Beginn: alle 2 Monate (ungerade

Monate), Dauer: 13 Monate Orte: Düsseldorf, München, Berlin Voraussetzungen: Schulabschluss,

Mindestalter 18 Jahre

Abschluss: Diplom "Sport- und Fitnesstrainer/-in (IST)"

PRÄVENTIONSTRAINER A-LIZENZ



Die Präventionstrainer A-Lizenz bereitet Dich darauf vor, Deinen Kunden ein gezieltes und effektives Präventionstraining anzubieten, um so eine gesunde Lebensführung zu unterstützen. Du erwirbst das Fachwissen, um eine Anamnese im Gesundheitssport durchzuführen und darauf aufbauend gezielte Trainingspläne für die Prävention aufzustellen. Inklusive Praxisworkshop!

Termine: Start: alle 2 Monate / Dauer: 3 Monate

Orte: Online-Fernstudium / Präsenzphasen in Köln

Voraussetzungen: Fitnesstrainer B-Lizenz oder

vergleichbare Ausbildung

Abschluss: Präventionstrainer A-Lizenz

B-LIZENZ "FITNESSTRAINER (IST)"



IST-Studieninstitut

Wer als Trainer in einem Fitnessstudio arbeiten möchte, benötigt die entsprechende Qualifikation. Die Fitnesstrainer B-Lizenz bietet hierfür eine passende und anerkannte Grundausbildung. Ihr erhaltet das grundlegende Wissen über die Anatomie des menschlichen Körpers und werdet mit allen wichtigen Trainingsmethoden und -geräten vertraut gemacht.

Termine: Beginn: alle 2 Monate (ungerade

Monate), Dauer: 6 Monate

Orte: Düsseldorf, Berlin, München und weitere

Voraussetzungen: Schulabschluss,

Mindestalter 18 Jahre

Abschluss: B-Lizenz "Fitnesstrainer (IST)"

SPORT- UND FITNESSTRAINER



Um die steigenden Erwartungen und Ansprüche der Mitglieder in Sport- und Fitnessanlagen zu erfüllen, sind gut ausgebildete Fitnesstrainer wichtig. Die Komplett-Ausbildung zum Sport- und Fitnesstrainer an der Deutschen Sportakademie vermittelt Dir in 4 Trainerlizenzen und 2 Zertifikaten umfangreiches, fachpraktisches Know-how, um Kunden professionell zu beraten.

Termine: Start: alle 2 Monate / Dauer: 14 Monate Orte: Online-Fernstudium / Präsenzphasen in Köln

Voraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre

Abschluss: Sport- und Fitnesstrainer

A-LIZENZ "ATHLETIKTRAINING (IST)"



IST-Studieninstitut

Ihr werdet zum Experten für leistungsorientiertes Training. Denn viele Sportler wollen gezielt ihre Leistung verbessern. Athletiktrainer helfen dabei, diese Ziele zu erreichen. Sie greifen auf ein Spektrum an Trainingsreizen mit hohen Intensitäten und funktionellen Bewegungsabläufen zurück - optimal angepasst an die Bedürfnisse der Sportler.

Termine: Beginn: April und Okt., Dauer: 4 Monate

Orte: Düsseldorf, München, Berlin, Stuttgart

Voraussetzungen: U.a. Schulabschluss, Mindestalter 18 Jahre, B-Lizenzen oder Gleichwertiges

Abschluss: A-Lizenz "Athletiktraining (IST)"

DU HAST MEHR DRAUF?



KONTAKTDATEN SEITE 22

BOOTCAMP INSTRUCTOR A-LIZENZ



Die Bootcamp Instructor A-Lizenz spezialisiert Dich als Trainer auf die immer stärker nachgefragten Bootcamps und Outdoortrainings. Ziel dieser Weiterbildung ist es, selbst ein intensives und abwechslungsreiches Bootcamp für Kunden zu planen und durchzuführen. Dabei liegt der Schwerpunkt Deines Bootcamps auf dem Training mit dem eigenen Körpergewicht und mit Kleingeräten.

Termine: Start: Februar & August /

Dauer: 3 Monate

Orte: Online-Fernstudium / Präsenzphasen in Köln

Voraussetzungen: Fitnesstrainer B-Lizenz oder

vergleichbare Ausbildung

Abschluss: Bootcamp Instructor A-Lizenz

SPORT- UND FITNESSKAUFMANN/-FRAU (IHK)



Die duale Ausbildung zum/zur Sport- und Fitnesskaufmann/-frau inkl. Professional Fitnesscoach bildet in Kooperation mit einem Ausbildungsbetrieb zum Kaufmann/-frau (IHK) und zum Fitnesstrainer aus. Bereits im ersten Monat wird die Fitnesstrainer B-Lizenz vermittelt. Es folgen weitere Trainerlizenzen im Group Fitness, Functional Fitness, in Ernährung und Personal Training.

Termine: Start: Oktober; Dauer: 36 Monate

Orte: Online-Fernstudium / Präsenzphasen in Köln

Voraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre, Schul-

abschluss

Abschluss: Geprüfter Sport- und

Fitnesskaufmann/-frau (IHK) inkl. Professional

Fitnesscoach

FUNCTIONAL TRAINING

IFAA FUNCTIONAL TRAINER



Im Rahmen des funktionellen Ganzkörpertrainings bietet die Arbeit mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten abwechslungsreiche und nahezu unbegrenzte Einsatzmöglichkeiten. Starte mit uns durch in diesem brandaktuellen Trainingsbereich! In dieser Ausbildung bekommst du das grundlegende Wissen zur funktionellen Anatomie, Bewegungs- und Traininglehre vermittelt.

Termine: ganzjährig Orte: deutschlandweit

Voraussetzungen: keine - direkter Einstieg möglich

Abschluss: Teilnehmerbestätigung

FUNCTIONAL FITNESSTRAINER A-LIZENZ



Immer beliebter wird das Training ganzer Muskelgruppen und komplexer Bewegungsabläufe. Die Functional Fitnesstrainer A-Lizenz an der Deutschen Sportakademie vermittelt Dir das nötige Fachwissen, um Deinen Kunden ein Training mit ihrem eigenen Körpergewicht und mit Hilfsmitteln wie Medizinbällen, Kettlebells oder Schlingentrainer anzubieten.

Termine: Start: alle 2 Monate / Dauer: 3 Monate Orte: Online-Fernstudium / Präsenzphasen in Köln

Voraussetzungen: Fitnesstrainer B-Lizenz oder

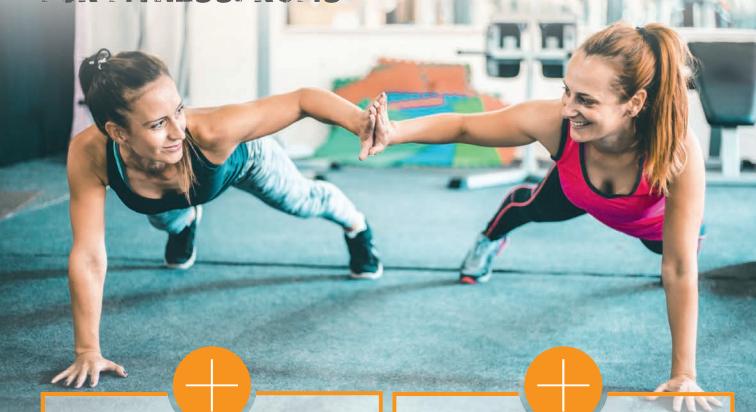
vergleichbare Ausbildung

Abschluss: Functional Fitnesstrainer A-Lizenz

VOLL IM TREND!



ÜBER 100 BILDUNGSANGEBOTE FÜR FITNESSPROFIS



SEIT ÜBER 35 JAHREN: TRENDSETTER FÜR TRAINER

Präsenz-Ausbildungen in ganz Deutschland & viele neue Online-Educations!

Infos: www.ifaa.de/online-education

- ✓ Mega Themenspektrum topaktuell!
- Top Bildungs-Qualität vom Traditions-Anbieter
- ✓ Praxisnah dank mehr als 35 Jahren Erfahrung

Online-Educations:

- Jederzeit starten & zeitliche Flexibilität
- ✓ Lernen von überall aus und im eigenen Tempo
- ✓ Lehrskripte, Tutorials & Webinare unterstützen deinen Erfolg
- Persönliche Betreuung durch Tutoren
- Anerkannte Abschlüsse

DAUERHAFT SUPER KONDITIONEN SICHERN:

Mit der NEUEN Trainer-Community



Infos: www.ifaa-prime.de

Dauerhaft...

- 20 % Rabatt auf IFAA Online-Education!
- 6 % Cashback auf Käufe bei der IFAA!
- wiederkehrend super Treue-Angebote!
- ✓ Tolle Trainer-Gemeinschaft Online und "in Echt"
- ✓ Großes Video-Portal mit Hunderten Masterclasses, Educationals u.v.m.
- ✓ f-Gruppe "Trainer helfen Trainern"
- 35 % Fitnessprofi-Rabatte bei Nike, Puma, Under Armour...
- ✓ Prime Plus Tickets und -Services bei IFAA-Events



GLEICH ONLINE GEHEN UND AUSPROBIEREN! www.ifaa.de • www.ifaa-prime.de



FUNCTIONAL TRAINING (A-LIZENZ)

Functional Training ist eine der bedeutendsten Entwicklungen der Fitnessbranche. Seit 2007 befindet sich Functional Training in den vom AmericanCollege of Sports Medicine ermittelten Fitnesstrends beinahe durchgehend unter den Top 10.

Mit dieser A-Lizenz erwirbst Du fundiertes Hintergrundwissen, um Functional Training erfolgreich anbieten zu können. Du eröffnest dir vielseitige Einsatzgebiete, denn auch im Personal Training, Leistungssport oder Rehabilitationssport spielt Functional Training eine wichtige Rolle. Das Training eignet sich sowohl zum Wiederaufbau verloren gegangener Strukturen nach Verletzungen als auch zur Verringerung des Verletzungsrisikos gesunder Sportler. Durch komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen

gleichzeitig beanspruchen, verbesserst Du gezielt die koordinativen Fähigkeiten deiner Kunden und dadurch vor allem den Gleichgewichtssinn und die Rumpfstabilität (Core Stability). Die A-Lizenz vermittelt dir neben den Grundlagen des koordinativen und sensomotorischen Trainings auch verschiedene Übungen nur mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten wie Medizinball, Sling Trainer und Kettlebell. Schwerpunkt sind funktionelle Bewegungsabläufe, welche neben einer Stärkung des Körperkerns die Bewegungsqualität und Stabilität des Körpers schulen.



IST-Studieninstitut

Termine: Januar und Juli / Dauer: 2 Monate

Orte: Düsseldorf oder München

Voraussetzungen: Schulabschluss, Mindestalter 18 Jahre; Abschluss als Diplom-Sportlehrer/-Wissenschaftler oder Gymnastiklehrer oder Fitness-/ Group-Fitness-Trainier mit B-Lizenz oder vergleichbare Abschlüsse

Abschluss: Functional Trainer/-in (IST)

GROUPFITNESS

TÔSÔ X INSTRUCTOR



Das Martial Arts Group-Fitness Konzept! Kicks, Punches und jede Menge Spaß: Das ist Tôsô X. Bei diesem funktionellen Group-Fitness-Workout trifft traditionelle asiatische Kampfkunst auf die moderne Fitnesswelt und ist dabei sowohl für Einsteiger, als auch für Fortgeschrittene und Profis geeignet. Starte jetzt mit der Tôsô X Instructor Ausbildung.

Termine: ganzjährig Orte: deutschlandweit Voraussetzungen: keine

Abschluss: Zertifikat

GROUP FITNESS - AEROBIC & STEP



IST-Studieninstitut

Die Absolventen dieser Basisausbildung können Aerobicund Stepkurse planen und unterrichten. Sie vermitteln Techniken, Schritte, Haltungen und Choreographien. Inhalte der B-Lizenz sind zudem Motivationstechniken, verbale und taktile Korrekturhilfen, Fachwissen aus den Bereichen Anatomie, Physiologie und Trainingswissenschaften sowie die Grundlagen des Group-Fitnesstrainings.

Termine: Beginn: Oktober, 6 Monate

Orte: Bundesweit (Präsenzphasen in Düsseldorf)

Voraussetzungen: Schulabschluss, Mindestalter

Abschluss: B-Lizenz "Group Fitness Aerobic &

Step"

BODYBALANCE GRUNDAUSBILDUNG



Les Mills Germany GmbH

Das durch Yoga, Tai-Chi und Pilates inspirierte Workout steigert die Beweglichkeit, kräftigt dabei gleichzeitig die Muskeln und bietet einen idealen Ausgleich zum Alltag. Eine abschließende Meditation bringt Körper und Geist in Einklang. Du lernst die 5 Schlüsselelemente des erfolgreichen Unterrichtens kennen: Choreografie, Technik, Coaching, Connecting, Performance.

Termine: ganzjährig / 2-tägiger Wochenendkurs

Orte: deutschlandweit & online

Voraussetzungen: Mindestalter 16 Jahre

Abschluss: Teilnehmerzertifikat



GROUP FITNESS - TONING & FUNCTIONAL TRAINING



IST-Studieninstitut

Die Absolventen dieser Basisausbildung können vielseitige Gruppentrainings anbieten – auch im Bereich Personal Training und auf der Trainingsfläche. Inhalte der B-Lizenz sind die Schwerpunkte Body-Toning, Fatburner, Circuit-, Intervall- und Functional Training. Auch Trainingsmethoden mit Kleingeräten und anderen Hilfsmitteln werden vermittelt.

Termine: Beginn: Feb., Mai, Aug., Nov., 6 Monate

Orte: Düsseldorf, München, Berlin

Voraussetzungen: Schulabschluss, Mindestalter

18 Jahre

Abschluss: B-Lizenz "Group Fitness Toning &

Functional Training"

BODYPUMP GRUNDAUSBILDUNG



Les Mills Germany GmbH

Mit Hilfe von Langhanteln werden alle Hauptmuskelgruppen durch Übungen wie Squats, Presses, Lifts und Curls trainiert. Entscheidend ist der Rep Effect mit Schwerpunkt auf Bewegungen mit hoher Wiederholungsrate und geringer Gewichtsbelastung. Du lernst die 5 Schlüsselelemente des erfolgreichen Unterrichtens kennen: Choreografie, Technik, Coaching, Connecting, Performance. **Termine:** ganzjährig / 2-tägiger Wochenendkurs

Orte: deutschlandweit & online

Voraussetzungen: Mindestalter 16 Jahre

Abschluss: Teilnehmerzertifikat

BODEGA



Schärfe Dein Trainerprofil mit den innovativen Kursen der BODEGA-Reihe. BODEGA steht für "Bodywork meets Yoga". Auf dieser Basis bauen die aktuell angebotenen Programme BODEGA moves® und BODEGA reflow® und alle zukünftigen Kursideen auf. Während "moves" eine dynamische, kraftvolle Ausrichtung hat, bringt "reflow" mit funktionellen Stretch- und Balance-Elementen

Termine: ganzjährig **Orte:** deutschlandweit

Voraussetzungen: Group Fitness Grundlagen oder

Vergleichbares

Abschluss: Zertifikat

BODYCOMBAT GRUNDAUSBILDUNG

Das energiegeladene Cardio-Workout orientiert sich an verschiedenen Martial-Arts-Disziplinen wie Karate, Kickboxen, Taekwondo und Muay Thai. Kombiniert zu einer anspruchsvollen Abfolge von Punches, Kicks und Katas verbessert BO-DYCOMBAT die Koordinationsfähigkeit, kräftigt die Rumpfmuskulatur, erhöht den allgemeinen Fitnesszustand und stärkt das Selbstvertrauen. Teilnehmer verlieren bis zu 740 Kalorien pro Workout und fühlen sich wie wahre Champions.

ENTDECKE WAS IN DIR STECKT. Entdecke Talente und Stärken, von denen du noch nichts wusstest, lass dich von den besten Ausbildern der Welt coachen und nimm regelmäßig an Fortbildungen teil. Erhalte alle 3 Monate die angesagteste Musik und neue Choreografien, damit deine Classes spannend und motivierend bleiben. Unsere Classen

ses werden in Zusammenarbeit mit der Penn State University eingehend getestet. So stellen wir sicher, dass deine Kursteilnehmer maximale Resultate erzielen.

EXKLUSIVE VORTEILE FÜR INSTRUKTOREN. Erhalte einen Treue-Bonus für die Ausbildung eines weiteren Programms und auf die Buchung der Kombination Ausbildung + Advanced Training. Profitiere von unseren Partnern Reebok und Polar und erhalte spezielle Konditionen auf unser SMART TECH Equipment.



Les Mills Germany GmbH

Termine: ganzjährig / 2-tägiger Wochenendkurs

Orte: deutschlandweit & online

Voraussetzungen: Mindestalter 16 Jahre

Abschluss: Teilnehmerzertifikat



BODYJAM / SH'BAM / BARRE GRUNDAUSBILDUNG

LesMills

Les Mills Germany GmbH

Tanz den Alltagsstress aus dem Körper und gewinne neue Lebensenergie. Ob mit dem Party-Workout SH'BAM, dem mitreißenden BODYJAM oder dem anmutigen durch Ballett inspirierten LES MILLS BARRE - begeistere deine Teilnehmer mit deinen Moves! Du lernst die 5 Schlüsselelemente des erfolgreichen Unterrichtens kennen: Choreografie, Technik, Coaching, Connecting, Performance.

Termine: ganzjährig / 2-tägiger Wochenendkurs

Orte: deutschlandweit & online

Voraussetzungen: Mindestalter 16 Jahre

Abschluss: Teilnehmerzertifikat

LES MILLS GRUNDAUSBILDUNG



Les Mills Germany GmbH

Entdecke Talente und Stärken, von denen du noch nichts wusstest, lass dich von den besten Ausbildern der Welt coachen und nimm regelmäßig an Fortbildungen teil. Erhalte alle 3 Monate die angesagteste Musik und neue Choreografien, damit deine Classes spannend und motivierend bleiben. Wir unterstützen dich und deine Kursteilnehmer, maximale Resultate zu erzielen.

Termine: ganzjährig / 2-tägiger Wochenendkurs

Orte: deutschlandweit & online

Voraussetzungen: Mindestalter 16 Jahre

Abschluss: Teilnehmerzertifikat

CORE 3D



Unsere einzigartige Ausbildung macht dich zum gefragten Rückentrainingsexperten. In unserem Konzept sprichst du mit jeder der erlernten Übungen alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule an. Du gehst fließend von einer Bewegung in die andere und baust so einen Übungs-Flow auf, der deine Kursteilnehmer begeistern wird. Effektiver und moderner aeht es nicht!

Termine: ganzjährig

Orte: deutschlandweit

Voraussetzungen: Group-Fitness Grundlagen oder

Vergleichbares

Abschluss: Zertifikat

IFAA GROUP FITNESS B-LIZENZ



Du möchtest auf qualitativ hohem Niveau ein breites Spektrum an Kursen anbieten? Mit dieser Lizenz stehen dir alle Möglichkeiten im Workout Bereich offen. Unsere erfahrenen Ausbilder öffnen dir die Tür in die Kurswelt der Studios: Du lernst ganz praktisch den effektiven Aufbau von Kursstunden. Nach der Ausbildung kannst du sicher Kurse leiten.

Termine: ganzjährig Orte: deutschlandweit

Voraussetzungen: Groupfitness Grundlagen

Abschluss: Zertifikat

MANAGEMENT

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT



Die Weiterbildung zum Betrieblichen Gesundheitsmanager an der Deutschen Sportakademie vermittelt das fachliche Know-how, um BGM-Maßnahmen erfolgreich in Unternehmen einzuführen und als Unternehmensstrategie zu etablieren. Schwerpunkte: steuerliche Aspekte, Kennzahlen, Controlling, Kommunikation, Ziele & Nutzen. Zielgruppe: Führungskräfte/Personaler, Sport-/Fitnessbranche etc.

Termine Start: April & Oktober/ Dauer: 12 Monate

Orte: Online-Fernstudium / Präsenzphasen in Köln

Voraussetzungen: Abgeschlossene Berufsausbil-

dung und einjährige Berufserfahrung

Abschluss: Betriebliche/-r Gesundheitsmanager/-in





Jetzt Aus- und Weiterbildung starten:

Fitnessfachwirt (IHK) NEU

Sport- und Fitnesskaufmann/-frau (IHK) inkl. Professional Fitnesscoach *NEU*Sport- und Fitnesstrainer · Fitnesstrainer B-Lizenz · Personal Trainer
Achtsamkeitstrainer · Ernährungsberater · Functional Fitnesstrainer A-Lizenz u.v.m.

BETRIEBLICHER GESUNDHEITSMANAGER



Immer mehr Unternehmen erkennen die Notwendigkeit in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu investieren. Dazu ist der Aufbau eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) erforderlich. Das ist ohne ein umfassendes Know-how nicht zu leisten. Mit dem Lehrgang "Betrieblichen Gesundheitsmanager", erhalten die Teilnehmer die hierfür erforderlichen Kenntnisse und Kompetenzen. Termine: 20 Wochen (oder flexibel)

Orte: Online Education

Voraussetzungen: Inhaltliche Kenntnisse der Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement

Abschluss: Zertifikat

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (IHK)

Betriebliche Gesundheitsmanager sind gefragt die passende Weiterbildung gibt es bei uns! Betriebliche Gesundheitsmanager sorgen für gesundes Arbeitsklima und hohe Mitarbeitermotivation. Denn nur motivierte und gesunde Arbeitnehmer erhöhen die Produktivität des Unternehmens. Immer mehr Unternehmen setzen daher auf betriebliche Gesundheitsmanager. Branchenexperten gehen davon aus, dass die Nachfrage nach kompetent ausgebildeten betrieblichen Gesundheitsmanagern in Zukunft weiter steigen wird.

Bei uns erhaltet Ihr alle notwendigen Kenntnisse, um als betrieblicher Gesundheitsmanager Unternehmen bei der Einführung von BGM zu beraten sowie dieses eigenständig aufzubauen und verantwortungsvoll zu leiten. Arbeitsgestaltung, Arbeitsschutz oder Gesundheitsangebote, betriebliche

Gesundheitspolitik, Change-Management sowie Präsentationstechniken - das sind einige der Themenschwerpunkte, die im Rahmen dieser Weiterbildung vermittelt werden. Ihr eignet euch darüber hinaus Know-how in der Erstellung von Kennzahlensystemen, Kommunikationskonzepten und Gesundheitsberichten an.

Diese Weiterbildung ist vor allem interessant für Fachkräfte der Fitness- und Gesundheitsbranche sowie für Mitarbeiter der Organisationsentwicklung und Personalentwicklung von Unternehmen, Unternehmensberater und Projektbeauftragte von Krankenkassen.



IST-Studieninstitut

Termine: Beginn: alle zwei Monate (gerade Monate) Dauer: 5 Monate

Orte: Düsseldorf, München, Hamburg, Berlin, Freiburg

Voraussetzungen: abgeschlossene Berufsausbildung/Hochschulstudium plus ein Jahr Berufserfahrung

Abschluss: IHK-Zertifikat "Betriebliches Gesundheitsmanagement"

MASTER PRÄVENTION, SPORTTHERAPIE UND GESUNDHEITSMANAGEMENT

Der Master-Studiengang Prävention, Sporttherapie und Gesundheitsmanagement vermittelt arbeitsmarktorientierte Managementinhalte und betriebswirtschaftliche Kenntnisse sowie sport- und bewegungswissenschaftliches Fachwissen und befähigt euch so, leitende und führende Tätigkeiten in vielfältigen Bereichen des Gesundheitswesens zu übernehmen. Dieser praxisorientierte Fernstudiengang wurde gemeinsam mit dem Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V. (DVGS) entwickelt und berechtigt zusätzlich zum Erhalt zahlreicher arbeitsmarktrelevanter Lizenzen im Bereich "Bewegung und Sport" zur Abrechnung mit den Leistungsträgern. Durch persönliche Wahlmodule könnt Ihr dabei individuelle Studienschwerpunkte setzen. Neben Themen aus dem Bereich des General Managements, wie "Leadership Skills" oder "Marketing & Sales", liegt der Schwerpunkt dieses Master-Studiengangs auf gesundheitsspezifischen Spezialisierungsfächern. Inhalte sind dabei zum Beispiel "Gesundheitsförderung und Prävention", "Management im Gesundheitswesen", "Grundlagen der Bewegungstherapie", "Versorgungsmanagement" oder "Qualitätsmanagement". Durch verschiedene Wahlmodule richtet Ihr Euer Studium zusätzlich nach eigenen Interessen aus. Dieser Master-Abschluss beinhaltet zudem Qualifikationen, die zur Abrechnung mit den Leistungsträgern (Krankenkassen, Deutsche Rentenversicherung und Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung) berechtigen. Zur Zielgruppe gehören alle, die zeitlich und örtlich unabhängig studieren und gleichzeitig einen international anerkannten akademischen Abschluss erwerben möchten. Mit diesem umfassenden Fachwissen und den vielfältigen Qualifikationen setzt Ihr Euch entscheidend von Konkurrenten am Markt ab.



IST-Hochschule für Management

Termine: Studienbeginn: April/Oktober. Dauer: 4 Semester (Vollzeit), 6 Semester (Teilzeit), 5 Semester (dual)

Orte: Bundesweit. Prüfungsstandorte: Düsseldorf, Frankfurt, München, Berlin, Hamburg, Stuttgart oder Weil am Rhein

Voraussetzungen: Alle Informationen unter www. ist-hochschule.de

Abschluss: Master of Arts (M.A.) in der Fachrichtung Prävention, Sporttherapie und Gesundheitsmanagement

SPORTFACHWIRT (IHK) - INKL. VEREINSMANAGER C-LIZENZ



Die Weiterbildung zum Sportfachwirt vermittelt Dir die Kenntnisse und Fertigkeiten, die Du für die vielfältigen und spannenden Aufgaben im Sport beherrschen musst: Volks- und Betriebswirtschaftslehre, Rechnungswesen, Recht, Steuern und Personalmanagement sowie Wissen in spezifischen Bereichen wie Sportmarketing, Sportanlagenplanung und Sporteventorganisation.

Termine: Start: alle 2 Monate / Dauer: 18 Monate

Orte: Online-Fernstudium / Präsenzphasen in Köln

Voraussetzungen: Abgeschlossene Ausbildung

und / oder Berufspraxis im Sport

Abschluss: Geprüfte/-r Sportfachwirt/-in (IHK)

FITNESSFACHWIRT (IHK)



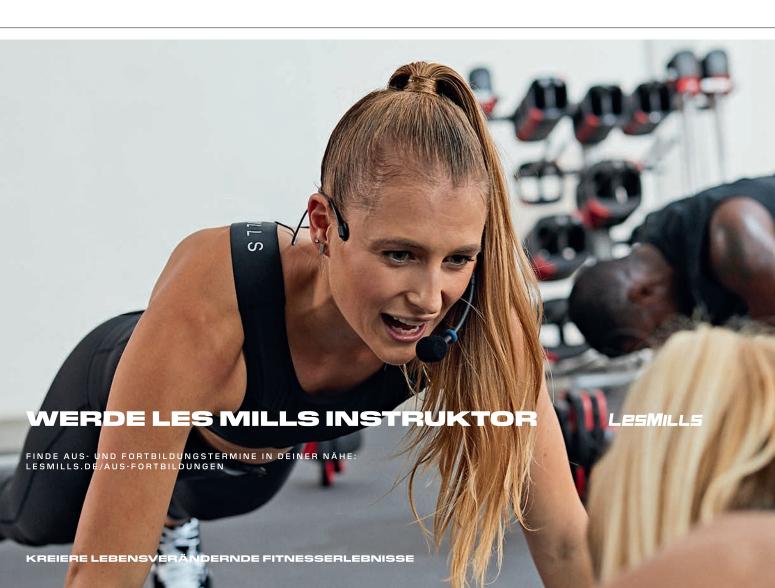
Die Weiterbildung zum Fitnessfachwirt vermittelt wirtschaftliche Grundlagen und trainingsspezifisches Expertenwissen für eine Führungsposition in einem Fitnessstudio oder einer Rehaeinrichtung: Unternehmensführung, Marketing, Rechnungswesen und Personalmanagement sowie Lizenzen in den Bereichen Functional Training, Group Fitness, Prävention / Rehabilitation und Ernährung.

Termine Start: alle 2 Monate; Dauer: 18 Monate

Orte: Online-Fernstudium | Präsenzphasen in Köln

Voraussetzungen: Abgeschlossene Ausbildung und / oder Berufspraxis im Fitness

Abschluss: Geprüfte/-r Fitnessfachwirt/-in (IHK)



FITNESSFACHWIRT (IHK)



IST-Studieninstitut

Mit diesem öffentlich-rechtlichen Abschluss qualifiziert Ihr Euch für Führungsaufgaben! Es werden sowohl trainingspraktische Inhalte als auch wichtiges Fachwissen in den Bereichen Management und Marketing vermittelt. Hier werdet Ihr zum Ansprechpartner u. a. in Sachen Fitness, Sales, Ernährung und erhaltet Einblicke in den richtigen Umgang mit Krankheitsbildern.

Termine: Beginn: Februar und August

Dauer: 18 Monate

Orte: Düsseldorf und München

Voraussetzungen: Schulabschluss, Berufsausbil-

dung oder (Fach-)Hochschulreife Abschluss: "Fitnessfachwirt (IHK)"

BACHELOR "FITNESSWISSENSCHAFT UND FITNESSÖKONOMIE"

Der Bachelor-Studiengang "Fitnesswissenschaft und Fitnessökonomie" an der IST-Hochschule für Management ist die optimale Vorbereitung, um als Trainingsexperte erfolgreich zu sein. Neben einem international anerkannten Bachelor-Abschluss erhalten Studierende wertvolle Einblicke in die Berufspraxis. Dabei liegt das Hauptaugenmerk auf trainingspraktischen Inhalten. Bis zu zwölf Lizenzen und Zertifikate können im Laufe der Zeit absolviert werden - beginnend mit der Fitnesstrainer-B-Lizenz, die es ermöglicht, erlerntes Wissen schon früh auf der Trainingsfläche einzusetzen. Inhaltlich bilden die branchenspezifischen Module den Kern. "Diagnostik und Trainingswissenschaften", "Sportmedizinische Grundlagen", "Fitnessmanagement" und viele weitere stellen bereits in den ersten Semestern wertvolle Qualifikationen für die berufliche Praxis dar. Attraktiv macht das Studium auch

die Chance, sich nach eigenen Interessen durch Wahlmodule zu spezialisieren. Abgerundet wird der Abschluss von betriebswirtschaftlichen und managementbezogenen Inhalten, mit denen die Studierenden auf das Führen von Mitarbeitern und die vielfältigen Tätigkeiten in einer Leitungsposition in der Fitnessbranche vorbereit werden. Den Bachelor "Fitnesswissenschaft und Fitnessökonomie" kann man außerdem dual studieren. Dabei kombinieren Studierende einen anerkannten akademischen Abschluss mit einer betrieblichen Ausbildung im Unternehmen. Zur Zielgruppe gehören Branchenkenner, aber auch Schulabgänger, die einen beruflichen Einstieg in die Fitness- und Gesundheitsbranche suchen.



IST-Hochschule für Management

Termine: Studienbeginn: April/Oktober, Dauer: 3 Jahre (Vollzeit), 3,5 Jahre (dual), 4 Jahre (Teilzeit)

Orte: Bundesweit. Prüfungsstandorte: Düsseldorf, Frankfurt, Berlin, München, Hamburg, Stuttgart oder Weil am Rhein

Voraussetzungen: Abitur oder Fachhochschulreife, Zusammenarbeit mit fitnessspezifischem Betrieb

Abschluss: Bachelor of Arts (B.A.) in "Fitnesswissenschaft und Fitnessökonomie" inklusive zahlreicher A-/B-Lizenzen

BACHELOR "FITNESS AND HEALTH MANAGEMENT"

Die Fitnessbranche boomt und der Gesundheitsmarkt gewinnt immer mehr an Bedeutung. Der Bedarf an exzellent ausgebildeten Fachkräften wächst ebenso wie der Anspruch an Service und Qualität. Mit diesem Fernstudiengang bereiten wir an der IST-Hochschule für Management alle Fitness-Interessierten gezielt auf diese Anforderungen vor. So könnt Ihr unter anderem nach Abschluss zentrale ökonomische Zusammenhänge in Fitness- und Gesundheitsunternehmen erkennen und verstehen und fitness- und gesundheitsorientierte Betreuungskonzepte sowie individuelle Trainingsprogramme, die auf die speziellen Kundenwünsche ausgerichtet sind, planen und optimieren. Neben wichtigen fundierten wirtschaftswissenschaftlichen Kenntnissen zur Fitnessbranche erlangt Ihr die für Managementpositionen wichtigen Sozial-, Methoden- und Führungskompetenzen. Zudem bekommt Ihr fit-

nessspezifisches Fachwissen vermittelt, unter anderem in den Bereichen Trainingslehre, Sportmedizin und Ernährung sowie Fitnessmanagement. Durch verschiedene Wahlmodule könnt Ihr Euer Studium nach euren persönlichen Interessen ausrichten. Ein weiterer Vorteil dieses Bachelor-Fernstudiums: Schon in den ersten Semestern erhaltet Ihr branchenrelevante Trainingslizenzen und könnt dank des Wahlpflichtmoduls "Prävention und Rehabilitationssport" auch Kurse anbieten, die mit den Krankenkassen abgerechnet werden. Die theoretischen Inhalte werden über speziell aufbereitete Studienhefte und moderne multimediale Kanäle wie Online-Vorlesungen, Online-Tutorien oder Online-Übungen vermittelt.

Zur Zielgruppe gehören Quereinsteiger mit Berufserfahrung, aber auch Schulabgänger, die einen beruflichen Einstieg in die Fitnessbranche anstreben.



IST-Hochschule für Management

Termine: Studienbeginn: April/Oktober. Dauer: 3 Jahre (Vollzeit), 4 Jahre (Teilzeit)

Orte: Bundesweit. Prüfungsstandorte: Düsseldorf, Frankfurt, München, Berlin, Hamburg, Stuttgart oder Weil am Rhein

Voraussetzungen: Abitur oder Fachhochschulreife, 3-monatiges Praktikum im Fitnessbereich

Abschluss: Bachelor of Arts (B.A.) in der Fachrichtung "Fitness and Health Management" inklusive zahlreicher A-/B-Lizenzen



MEDICAL FITNESS

IFAA SPORT-REHA-TRAINER



Steige in den Bereich Sport-Rehabilitation ein! Nach unserer intensiven Ausbildung erstellst du perfekt auf die Kundenbedürfnisse abgestimmte Trainingspläne, um deine Kunden postrehabilitativ weiter zu betreuen. Deine Expertise platzierst du idealerweise an der Schnittstelle zwischen Kunden und Physiotherapeuten. Betreue deine Kunden kompetent bei der Therapie nach Verletzungen!

Termine: ganzjährig

Orte: deutschlandweit

Voraussetzungen: Fitness-Trainer B-Lizenz oder

Vergleichbares

Abschluss: Zertifikat

A-LIZENZ "MEDIZINISCHES FITNESSTRAINING (IST)"



IST-Studieninstitut

Mit dieser Weiterbildung werdet Ihr fit für den Zukunftsmarkt! Ihr lernt die grundlegenden Krankheitsbilder kennen und erhaltet wichtiges Fachwissen zur Entwicklung von präventiven und rehabilitativen Trainingskonzepten. So wisst Ihr, wie Ihr den speziellen Anforderungen des medizinischen Fitnesstrainings gerecht werdet und eure Kunden bestmöglich unterstützt.

Termine: Beginn: 02/05/08/11, Dauer: 4 Monate

Orte: Düsseldorf, München, Berlin

Voraussetzungen: u.a. Schulabschluss, Mindestalter

18 Jahre, B-Lizenz oder Gleichwertiges

Abschluss: A-Lizenz "Medizinisches Fitnesstraining

(IST)"

MEDICAL FITNESSCOACH (IST)



IST-Studieninstitut

Mit dieser Weiterbildung habt Ihr beste Erfolgsaussichten! Mit diesem Abschluss seid Ihr optimal aufgestellt für den wichtigsten Trend der Fitness- und Gesundheitsbranche. Ihr erhaltet sporttherapeutisches Grundlagenwissen und könnt Kunden nach schweren Verletzungen kompetent betreuen. Inkludiert sind zahlreiche Zertifikate und drei A-Lizenzen.

Termine: Beginn: November, Dauer: 12 Monate

Orte: Bundesweit (Präsenzphasen in Düsseldorf)

Voraussetzungen: Schulabschluss, Mindestalter

18 Jahre, Fitnesstraining B-Lizenz

Abschluss: IST-Diplom zum "Medical Fitnesscoach

(IST)"

A-LIZENZ "FASZIENTRAINING (IST)"

Mit dieser Weiterbildung positioniert Ihr Euch als Experte für Faszientraining! Die Trainingswissenschaft hat die Bedeutung der Faszien erkannt: Sie unterstützen und schützen den Körper und fangen bei Bewegungen harte Stöße ab. Bei dieser Weiterbildung lernt Ihr die Bedeutung der Faszien und des Faszientrainings für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Sportlers kennen. Richtiges Training kann Verletzungen vorbeugen und die Heilung unterstützen. Mit dieser A-Lizenz könnt Ihr Euch nicht nur als Fitnessexperte positionieren, sondern auch von Konkurrenten absetzen.

Im Rahmen dieser Weiterbildung lernt Ihr sowohl die Grundprinzipien des Faszientrainings als auch diagnostische Maßnahmen kennen, die die Grundlage für eine individuell angefertigte Therapie und ein angepasstes Training sind.

Zur Zielgruppe der Weiterbildung gehören Trainer und Sportler, die bereits eine Basisausbildung (B-Lizenz Fitness oder Lizenzen anderer Sportarten) besitzen und sich vertiefend im Fachbereich der Faszien ausbilden lassen möchten.



IST-Studieninstitut

Termine: Beginn: März und September,

Dauer: 2 Monate

Orte: Düsseldorf, München, Berlin, Stuttgart

Voraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss, B-Lizenz oder Gleichwertiges

Abschluss: A-Lizenz "Faszientraining (IST)"

WERDE TMX® TRIGGER COACH

Lerne, wie man Faszien richtig löst. TMX® ist der nächste Schritt in der faszialen Eigenbehandlung.

Die ganzheitliche "therapeutische" Grundausbildung für alle Therapeuten und Trainer. Mit globalem osteopathischen "Denken" Dein Trainings- oder Therapie-Konzept auf das nächste Level bringen.



DIE TMX° COACH-AUSBILDUNG

Hier erlangst Du osteopathisches und ganzheitliches Ketten-Denken, die wir innovativ auf myofasziale Schmerzsyndrome in Ursachen, Diagnostik und Behandlung mit dem TMX® ORIGINAL verstehen lernen.

THEORIE & PRAXIS

- Entstehung Triggerpunkte
- Neueste Erkenntnisse über TPs / Studien
- Osteopathische Ketten lernen und mit TMX® behandeln
- Bedeutung der Embryologie der Faszien
- "Osteopathisches Fasziendenken"
- Wirkung der TMX® Trigger-Methode
- Diagnostik, Befundung aus der Osteopathie
- Fasziale Globaltestung des ganzen Körpers
- Praxis der 20 TMX® Anwendungsbereiche im Myofaszialen System.

TERMINE

11.07.2020 Online - Plattform NAMBAYA

22.08.2020 **Berlin** 19.09.2020 München

10.10.2020 Frankfurt am Main

24.10.2020 Köln

14.11.2020 **Bad Pyrmont** 12.12.2020 Hamburg

ONLINE-AUSBILDUNG MYOFASZIALLES TRAINING 2.0 - §20 ZERTIFIZIERT

Leite die Kursreihe "Myofasziales Training 2.0" mit Krankenkassenbezuschussung. "Myofasziales Training 2.0" ist ein zertifiziertes Group-Fitness-Konzept der Primärprävention nach §20, Abs. 1 SBG V über 8 Kurseinheiten à 60 Min. (mit Krankenkassenbezuschussung).

INHALTE U.A.

- Fasziale, therapeutische Inhalte nach Dr. Robert Schleip
- Trainingsprinzipien mit den spezifischen faszialen Kräftigungs- und Koordinationsübungen
- Wirkung von faszialen Stretching-Techniken (Faszial Stretch)

ONLINE TERMINE

27.09.2020 Plattform NAMBAYA 20.12.2020 **Plattform NAMBAYA**

FACTS

• TMX COACH

249 € (inkl. TMX® ORIGINAL mixed Set + Skript) 1 Tag: 9:00-18:00 Uhr

• MFT 2.0-AUSBILDUNG

280 € (inkl. Skript, Stundenbilder, Teilnahmeunterlagen) 1 Taa: 9:00-18:00 Uhr

KOMBIPAKET

490 € (bestehend aus beiden Ausbildungen)

ANMELDUNG

www.tmx-trigger.de oder per Mail an info@tmx-trigger.de

VORRAUSSETZUNGEN

U.a. Physio, Ergo, Gymnastiklehrer, Yoga-/Pilateslehrer, Fitness-/Personal-Trainer, Sportwissenschaftler, usw.

DOZENT

Thomas Marx, Physiotherapeut, Osteopath, Chiropraktiker, Heilpraktiker, TMX® Erfinder











PERSONAL TRAINING

n.m.s.® performance system



Durch Schonhaltungen entstehen Fehlhaltungen und daraus resultieren Schmerzen. n.m.s testet nicht nur die Funktion einzelner Muskeln, sondern alle Systeme des Organismus. Betrachte den Körper ganzheitlich und finde den Ursprung der Leistungsminderung durch die einzigartigen n.m.s.® Techniken und verschaffe deinem Kunden die Möglichkeit sein Training effektiv zu absolvieren.

Termine: ganzjährig Orte: deutschlandweit

Voraussetzungen: keine

Abschluss: Teilnehmerbescheinigung

PERSONAL TRAINER



Die Weiterbildung zum Personal Trainer bereitet Dich darauf vor, Deine Kunden mit einem effektiven und individuell zugeschnittenen Trainingsangebot zu unterstützen. Neben dem Erwerb des fachpraktischen Knowhows lernst Du, wie Du Dich als selbstständiger Personal Trainer erfolgreich vermarktest. Das Einsteigerprogramm ist inkl. Fitnesstrainer B-Lizenz.

Termine: Start: alle 2 Monate /

Dauer: 12-17 Monate

Orte: Online-Fernstudium / Präsenzphasen in Köln

Voraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre (Fitnesstrainer B-Lizenz oder vergleichbare Ausbildung)

Abschluss: Personal Trainer

PERSONAL TRAINER LIZENZ



Lege jetzt das Fundament für deine Karriere als erfolgreicher Personal Trainer! Während deiner Ausbildung durchläufst du Schritt für Schritt die einzelnen Module und erhöhst damit deine Fachkompetenz hinsichtlich der Bewegungslehre, der statischen und dynamischen Haltungsanalyse sowie der individuellen Trainingsplanung.

Termine: ganzjährig

Orte: deutschlandweit

Voraussetzungen: keine - direkter Einstieg

möglich

Abschluss: Zertifikat

"PERSONALTRAINER (IST)"

Die Fitnessbranche ist auf Expansionskurs. Sowohl bei privaten Auftraggebern als auch in Fitnessclubs steigt die Nachfrage nach qualifizierten Personal Trainern. Mit dieser Weiterbildung des IST-Studieninstituts könnt Ihr Euch vielseitig qualifizieren und ein qualitativ hochwertiges und individuelles Personal Training anbieten. Und vor allem könnt Ihr Euch damit im hart umkämpften Markt von der Konkurrenz absetzen. Ihr erwerbt spezielle Kenntnisse im Bereich der Trainingsplanerstellung, Motivation, Coaching, Ernährung und Existenzgründung und könnt diese Kenntnisse durch mehrere Lizenzen und Zertifikate belegen.

Die Weiterbildung ist vom Bundesverband Personal Fitness Trainer e.V.,vom Schweizer Personal Trainer Verband und vom "personal fitness"-Netzwerk anerkannt.

Zur Zielgruppe gehören erfahrene Fitnesstrainer, die als professionelle Personal Trainer tätig werden möchten.

Folgende Lizenzen sind u. a. inklusive: A-Lizenz "Functional Trainer" A-Lizenz "Gesundheitscoaching Zertifikat "Ernährungsgrundlagen" Zertifikat "Existenzgründung für Personal Trainer"

u. v. m.



IST-Studieninstitut

Termine: Beginn: April/Oktober, Dauer: 8 Monate

Orte: Bundesweit (Präsenzphasen in Düsseldorf)

Voraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre. Sportdiplom, B-Lizenzen oder Gleichwertiges

Abschluss: IST-Diplom zum/zur "PersonalTrainer/ -in (IST)" inklusive zahlreicher Lizenzen und Zer-

tifikate

Top Formate

Top Referenten

Top Erfolge





ONLINE SEMINARE

LIVE. AKTUELL. ONLINE.

Ob Berufseinsteiger oder angehender Coach, bilde dich jetzt im führenden Ausbildungsinstitut weiter – für eine erfolgreiche Zukunft als Experte!

Entdecke die Vielfalt unseres Online-Angebotes inkl. Zertifizierung:

CFT – Certified Functional Trainer Level 1

TRX® STC - Suspension Training Course

NAT - Neuro Athletic Training

NK - Neuro Krafttraining

Kettlebell Group Training

... und viele weitere Seminare

Bei Fragen zur Anmeldung und für telefonische Beratung stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung:

(+49 89 4444679-251 **∢** seminare@perform-better.de

* Gültig bis 31.12.2020. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.



KONTAKTDATEN

der Ausbildungsunternehmen

Deutsche Sportakademie

Gottfried-Hagen-Straße 60

51105 Köln

AP: Miriam Müller

Tel.: +49 (0)221 42 29 29 28 Fax: +49 (0)221 42 29 29 10

E-Mail: mueller@

deutschesportakademie.de www.deutschesportakademie.de

IFAA GmbH

Essener Str. 12 68723 Schwetzingen

Tel.: +49 (0)6202 27510 Fax: +49 (0)6202 275115 E-Mail: ifaa@ifaa.de www.ifaa.de

IST-Studieninstitut /

IST-Hochschule für Management

Erkrather Str. 220 a-c 40233 Düsseldorf Tel.: +49 (0)211 866680

Fax: +49 (0)211 8666830 E-Mail: info@ist.de

E-Mail: info@ist-hochschule.de www.ist.de | www.ist-hochschule.de

Les Mills Germany GmbH

Axel-Springer-Platz 3

20355 Hamburg

Tel.: +49 (0)40 52472120 E-Mail: info@lesmills.de www.lesmills.de

IMPRESSU

Verlag und Herausgeber

bodyLIFE Medien GmbH Ludwig-Erhard-Straße 2 76275 Ettlingen Telefon (07243) 7278-0 Telefax (07243) 7278-227 www.trainer-magazine.com

Geschäftsführer

Thorsten Rebeck Georg von Griesheim

Chefredaktion

Max Fischer Tel.: (07243) 7278-140 max.fischer@ bodylife-medien.com

Redaktion

Jennifer Josl Tel.: (07243) 7278-122 jennifer.josl@ bodylife-medien.com

Anzeigen

Benjamin Bittmann Tel.: (07243) 7278-397 benjamin.bittmann@ bodylife-medien.com

Thorsten Rebek Tel.: (089) 6512852605 thorsten.rebek@ bodylife-medien.com

Gültige Anzeigenpreisliste:

vom 1.1.2020

Gerichtsstand:

Karlsruhe

Alle Beiträge in dieser Beilage sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte liegen beim Verlag. Nachdruck (auch auszugsweise), Vervielfältigungen jeder Art, Übersetzungen, Reproduktionen oder andere Verfahren bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Verlages. Fremdbeiträge, die im Namen des Verfassers gezeichnet sind, geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Ein Anrecht zur Veröffentlichung besteht nicht. Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe oder andere Beiträge evtl. gekürzt zu veröffentlichen oder zu zitieren.

FACHWISSEN AUF KNOPFDRUCK!

Sie finden Einzelhefte aller Magazine, Fachbücher, KOSTENLOSE PROBEABOS und GRATIS EPAPER



Alles drin! Jetzt stöbern unter www.shop.bodylife-medien.com

KARRIERE IN FORM?

