



ahab akademie
academy for health and business school

Aus- und Fortbildungen 2009

Trainer, Kursleiter und Berater

Fachbereiche:

- Fitness und Bewegung
- Stressbewältigung und Entspannung
- Ernährung
- Beratung und Coaching
- Mentales Training
- Kommunikation
- Konfliktberatung
- Betriebliches Gesundheitsmanagement

■ Ende des Jahres 2001 hat sich eine Gruppe von Wissenschaftlern, Trainern und Akteuren aus dem Leistungssport gefunden, die ihr Know-how gebündelt haben, um Aus- und Weiterbildungen im Bereich des Mentalen Trainings zu unterstützen.

Über den Berliner Schwimm-Verband e.V. wurden unterschiedliche Fortbildungen im Bereich Leistungsförderung, mentales Training sowie Entspannungstechniken angeboten. Aufgrund der hohen Qualität erfreuten sich die Fortbildungen schnell einer großen Nachfrage. Um auch Interessenten außerhalb des Sports die Angebote zugänglich zu machen, wurde 2004 die **AHAB-Akademie GmbH** gegründet.

ahab steht für **academy for health and business school**.

Mit der Unterstützung von Experten aus der Gesundheitsförderung und Prävention wurden die Angebote der Akademie stetig erweitert. Heute engagieren wir uns für die Ziele: Erhaltung und Steigerung von ganzheitlicher Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit.

Unsere **Ausbildungen** dienen als Fortbildungsmaßnahmen oder als Zusatzqualifikationen, die viele Türen öffnen können. Wir richten uns mit unseren Ausbildungen an Personen jeden Alters, die zum Ziel haben, sich in der Gesundheitsbranche bzw. im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung zu engagieren. Zu unserer Zielgruppe zählen auch all diejenigen, welche sich durch Weiterbildungen auf die Anforderungen einer sich immer schneller verändernden Arbeitswelt vorbereiten.

In der **individuellen Gesundheitsförderung** bieten wir umfangreiche, von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannte, Präventionsprogramme für alle Altersgruppen an.

Mit dem von uns entwickelten **gesu modell**, setzen wir in der **Betrieblichen Gesundheitsförderung** neue Maßstäbe. Dem **gesu modell** liegt ein Wettbewerbscha-

rakter zugrunde, der die MitarbeiterInnen zur aktiven Teilnahme an gesundheitsfördernden Maßnahmen motiviert.

Unsere Angebote basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und Studien, die aufgrund der engen Zusammenarbeit mit verschiedenen Universitäten in den Bereichen Psychologie, Sport- und Gesundheitswissenschaften sowie Pädagogik ständig aktualisiert werden.

Mit dieser Broschüre erhalten Sie auf den nächsten Seiten alle nötigen Informationen zu unseren aktuellen Aus- und Fortbildungsangeboten. Für weiterführende Fragen können Sie uns jederzeit gerne kontaktieren.

Wir würden uns freuen, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.

■ Das Team der **ahab akademie**.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in der Regel die männliche Schreibweise verwendet. Wir weisen an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass sowohl die männliche als auch die weibliche Schreibweise in der Textdarstellung der Broschüre gemeint ist.

Inhalt

- 3 Informationen zu den **ahab** Ausbildungen

Fachbereichsübergreifende Ausbildung

- 6 Gesundheitsberater/Gesundheitspädagoge
- 10 Fernstudium Ärztlich geprüfter Gesundheitsberater/Gesundheitspädagoge

Fachbereich Stressbewältigung / Entspannung

Ausbildungen:

- 12 Entspannungspädagoge/Entspannungstrainer
- 14 Kursleiter Progressive Muskelrelaxation
- 15 Kursleiter Autogenes Training
- 16 Stressmanagement-Trainer
- 17 Entspannungstrainer für Kinder

Fortbildungen:

- 18 Tai Chi
- 18 Qi Gong
- 19 Yoga
- 19 Meditation

Fachbereich Fitness / Bewegung / Medizin

Ausbildungen:

- 20 Fitness-Trainer B-Lizenz
- 21 Personal-Trainer B-Lizenz
- 22 Personal-Trainer A-Lizenz
- 22 Ärztlich geprüfter Personal-Trainer A-Lizenz
- 23 Aqua-Fitness-Trainer Basisausbildung
- 24 Aqua-Fitness-Trainer für Wirbelsäulengymnastik
- 25 Cardio-Aqua-Fitness-Trainer
- 26 Nordic Walking-Trainer
- 27 Rückenschullehrer
- 27 Kinderrückenschullehrer
- 28 Kursleiter für Wirbelsäulengymnastik
- 29 Kindersport-Trainer
- 30 Kursleiter Kreativer Kindertanz
- 31 Baby- und Kleinkinderschwimm-Trainer

Fortbildungen:

- 32 Anatomie / Physiologie
- 32 Trainingslehre
- 33 Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems
- 33 Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems
- 34 Suchtprävention
- 34 Naturheilverfahren
- 35 Ernährung

Inhalt

Fachbereich Beratung / Coaching / Psychologie

Ausbildungen:

- 36** Projektmanager für Gesundheitsfördermaßnahmen
- 37** Konfliktberater
- 38** Betrieblicher Gesundheitsmanager
- 39** Personal Coach

Fortbildungen:

- 40** Pädagogik
- 40** Gesundheits- und Verhaltenspsychologie
- 41** Coaching - Basiskurs
- 41** Coaching - Aufbaukurs
- 42** Betriebliche Gesundheitsförderung

Fachbereich Kommunikation

Ausbildungen:

- 43** Kommunikationstrainer

Fortbildungen:

- 44** Gesprächsführung
- 44** Rhetorik
- 45** Nonverbale Kommunikation
- 45** Kommunikationsmodelle und -techniken
- 46** Kommunikationstrainings leiten
- 46** Sportpsychologie

Fachbereich Mentales Training

Ausbildungen:

- 47** Mentaltrainer

Fortbildungen:

- 48** Techniken und Methoden des Mentalen Trainings
- 48** Anwendung von Methoden des Mentalen Trainings

Weitere Ausbildungen / Workshops

- 49** Selbständigkeit in der Prävention und Gesundheitsförderung
- 50** Workshop Berufsfindung in der Fitness- und Gesundheitsbranche
- 51** PowerPoint-Schulung

- 52** Einige Dozentinnen und Dozenten stellen sich vor
- 54** Allgemeine Geschäfts- und Teilnahmebedingungen
- 55** Anmeldung

■ **Gesundheit hat Zukunft**

Entdecken Sie Ihre Möglichkeiten, auf dem Gesundheitsmarkt selbst aktiv mitzuwirken. Gesundheit und Wohlbefinden sind Werte, die in der schnelllebigen und technisierten Gesellschaft immer mehr an Wichtigkeit gewinnen. Daher ist die Gesundheitsbranche ein Markt mit großem Wachstumspotential. Dies gilt vor allem auch für die individuelle Vorsorge. Hier besteht ein immer größer werdendes Interesse an Präventionsangeboten. Eine Weiterbildung in der Gesundheitsbranche wird Sie beruflich voran bringen und kann ein Weg in die Selbständigkeit sein.

■ **Bildungsangebote**

Profitieren Sie von unserer fachlichen Kompetenz. Unsere Dozentinnen und Dozenten kommen alle aus der Praxis und haben einen fundierten theoretischen Hintergrund. Die TeilnehmerInnen unserer Ausbildungen erwerben umfangreiche theoretische Kenntnisse und praktische Fähigkeiten. Der Kursinhalt wird leicht nachvollziehbar und umfassend vermittelt. Nützliche Übungen vertiefen den Lerneffekt und ermöglichen den Transfer in die Praxis. Durch einen teilnehmerorientierten Unterrichtsstil wird die methodische und didaktische Herangehensweise zur Ausgestaltung einer Kurseinheit sowie zum Aufbau eines Präventionskurses bzw. einer Interventionsmaßnahme erarbeitet. Ein kursbegleitendes, umfangreiches Skript wird Ihnen sowohl beim Erlernen, als auch bei der Auffrischung Ihrer Kenntnisse eine nützliche Hilfe sein.

■ **§20 SGB V**

Mit unseren Zusatzausbildungen im Bereich Prävention können Sie die Anerkennung als KursleiterIn für Präventionsmaßnahmen im Sinne des §20 SGB V beantragen. Teilnehmer und Teilnehmerinnen Ihrer eigenen Kurse können dann die Kursgebühr von der Krankenkasse bezuschusst bzw. erstattet bekommen. Voraussetzung hierfür ist allerdings eine Hochschulausbildung in den Bereichen Pädagogik, Gesundheit, Soziales, Sport, Psychologie, Medizin oder eine anderweitig anerkannte Ausbildung (Physiotherapeut, Krankengymnast, Lehrer, Erzieher u.ä.). Bei weiteren Fragen zur Anerkennung gem. § 20 SGB V wenden Sie sich bitte telefonisch oder per E-mail an uns.

■ **Qualität der Ausbildungen**

Unsere Ausbildungen im Bereich der Prävention gemäß §20 SGB V wurden durch unabhängige Gutachter sowie durch Vertreter universitärer Einrichtungen geprüft. Alle geprüften Ausbildungen erhielten das Prädikat gut bis exzellent.

■ **Bildungsgutscheine/Zuschüsse**

Viele unsere Ausbildungen wurden von cert:it gemäß AZWV zertifiziert. Damit werden wir den von der Bundesagentur für Arbeit geforderten Qualitätsansprüchen zur beruflichen Weiterbildung gerecht. Eine Förderung durch die Arbeitsagentur für Arbeit ist also möglich. Die notwendige Maßnahmenummer finden Sie in den entsprechenden Ausbildungsbeschreibungen.

■ **Preise**

Unser **Normaltarif** bedeutet für Sie, eine hochwertige Ausbildung zu einem fairen und attraktiven Preis. Neben dem Normaltarif bieten wir Ihnen einen **Sofortzahlerrabatt** an. Mit diesem Tarif sparen Sie 10-15 Prozent! Sofortzahler sind Sie, wenn wir nach Ihrer Anmeldung **innerhalb von 5 Tagen** das Geld bei uns verbuchen können.

Studenten, Auszubildende und Arbeitssuchende haben die Möglichkeit, gegen Vorlage einer Bescheinigung, den **Ermäßigungstarif** zu wählen.

Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt., sofern keine USt.-Befreiung vorliegt.

■ **Warum sind wir so günstig?**

Wie Sie selbst feststellen können, bieten wir vergleichsweise sehr günstige Konditionen an. Wir amortisieren dies nicht durch Qualitätsabstriche. Ganz im Gegenteil: Ihre Zufriedenheit ist unser Ziel. In vielen Seminaren werden Sie von 2 Seminarleiterinnen oder Seminarleitern ausgebildet. Hierdurch unterstreichen wir unseren eigenen Qualitätsanspruch. Vielmehr wollen wir mit unseren Konditionen den aktuellen Marktentwicklungen entgegenwirken. Wir kommen selbst aus der Praxis und wissen, was hochwertige Aus- und Fortbildungen kosten können. Wir vertreten die Auffassung, dass Bildung für jeden bezahlbar bleiben sollte. Dazu leisten wir unseren Beitrag.

■ Standorte

Neben unserem Hauptsitz in **Berlin** bieten wir unsere Ausbildungen auch in **Bielefeld, Hamburg, Düsseldorf** und **München** an. Natürlich geben wir bei einer entsprechenden Anzahl von Teilnehmern und Teilnehmerinnen auch **Inhouse-Seminare**. Kontaktieren Sie uns einfach.

■ Unterkunft

An unserem Standort Berlin vermitteln wir Ihnen gerne ein Hotelzimmer zu Sonderkonditionen. Sie können dabei zwischen dem Holiday Inn Berlin City-East Hotel, hier finden auch unsere Veranstaltungen statt, oder dem nahe gelegenen Kolumbus-Hotel wählen. Setzen Sie sich diesbezüglich einfach mit uns in Verbindung. Sie suchen eine Übernachtungsmöglichkeit an einem unserer anderen Standorte? Einfach und schnell finden Sie ein Zimmer über unsere Homepage.

■ Kursanmeldungen

Nutzen Sie das Anmeldeformular auf Seite 55, buchen Sie bequem über unsere Homepage oder rufen Sie einfach an. Informieren Sie sich auch über unsere allgemeinen Teilnahmebedingungen auf Seite 54.

■ Seminarorte

Auf den nächsten Seiten haben wir die wichtigsten angebotsbezogenen Informationen für Sie dargestellt. Die genauen Adressen unserer Seminarorte finden Sie auf unserer Homepage. Eine Anfahrtsbeschreibung erhalten Sie separat mit Ihrer Anmeldebestätigung.

Wir freuen uns auf Sie.



■ Die Tätigkeit eines Gesundheitsberaters/Gesundheitspädagogen ist auf dem stetig wachsenden Markt für Gesundheitsdienstleistungen immer mehr gefragt. Als Gesundheitsberater/Gesundheitspädagoge fungieren Sie als kompetente Ansprechpartner in allen Facetten der Gesundheitsförderung, des Gesundheitsschutzes sowie der organisierten Gesundheitsentwicklung.

Die Ausbildung zum Gesundheitsberater/-pädagogen ist in Deutschland weder an eine amtliche Prüfung noch an eine behördliche Zulassung geknüpft. Es gibt daher unterschiedliche Anbieter mit verschiedensten Ausbildungsumfängen, Kostenniveaus und Qualitätsunterschieden. Um Ihnen einen besseren Überblick zu geben, möchten wir auf die **Vorteile** der Ausbildung zum Gesundheitsberater/Gesundheitspädagogen bei der **ahab akademie** aufmerksam machen:

- Umfangreiche Ausbildungsmodule mit praxisorientiertem Lehrstil
- Exzellente, hoch qualifizierte Dozentinnen/Dozenten (alle mit umfangreicher Praxiserfahrung)
- Die Ausbildung beinhaltet zahlreiche anerkannte Zusatzzertifikate:
 - Aqua-Fitness-Trainer
 - Kindersport-Trainer
 - Entspannungspädagoge
 - Trainer für Autogenes Training
 - Trainer für Progressive Muskelrelaxation
 - Stressmanagement-Trainer
 - Entspannungstrainer für Kinder
 - u.v.a.

Bei entsprechender Grundqualifikation können Sie mit diesen Zusatzzertifikaten jederzeit gezielt Ihre Qualifikationen nachweisen bzw. die Krankenkassenanerkennung als Leistungsanbieter im Sinne des § 20 SGB V (Primärprävention) beantragen.

■ Unsere Ausbildung zum Gesundheitsberater/Gesundheitspädagogen setzt sich aus verschiedenen Modulen zusammen. Sie werden auf die Tätigkeit in folgenden Einsatzbereichen vorbereitet sein:

- Trainertätigkeit (Gruppen- und Einzelcoaching)
- Organisation/Verwaltung von Sport-, Fitness-, Wellness- und Präventionsangeboten
- Beratung im Bereich betriebliche Gesundheitsförderung, Gesundheitsförderung in Schulen und Kindertagesstätten
- Krankenkassen (Bereich Prävention und Gesundheitsförderung)
- Interessensverbände (Gesundheitsförderung und Prävention)
- alle größeren Unternehmen (Bereich betriebliche Gesundheitsförderung/Gesundheitsmanagement)
- Staatliche/lokale Behörden (Gesundheitsämter, Berufskammern)
- gemeinnützige Institutionen (Gesundheitssportvereine, Arbeiterwohlfahrt etc.)
- Gesundheitszentren/Wellnesseinrichtungen
- Kurkliniken, Kureinrichtungen
- Mutter-Kind-Einrichtungen / Kindereinrichtungen
- u.v.a. (bei der Ausbildung erhalten Sie detaillierte Informationen zu den Beschäftigungsmöglichkeiten als Gesundheitsberater/Gesundheitspädagoge)

■ Kosten

Wir haben bisher für jeden Absolventen eine Lösung gefunden (z.B. individuell vereinbarte Ratenzahlungen). Die Arbeitsagenturen bezuschussen unsere Ausbildung teilweise mit einem Bildungsgutschein bzw. als Einzelfallentscheidung bis zu 100%!

■ Anerkanntes Ausbildungsinstitut

Die **ahab akademie** ist selbst über die Grenzen Deutschlands hinaus ein anerkanntes Ausbildungsinstitut im Bereich Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung. Unsere Absolventen schätzen die qualifizierte und fundierte Vermittlung der Lehrinhalte und werden durch eine Vielzahl an Praxisübungen auf die späteren Einsatzbereiche optimal vorbereitet.

■ Betreuung und Vermittlung durch unsere Geschäftsstellen

Gerne greifen wir auf unsere Absolventen zurück, wenn wir als Akademie Aufträge für gesundheitsfördernde Maßnahmen annehmen. Durch unseren

Konkrete Ausbildungsinhalte (Module)**Weitere Informationen siehe Seite**

1. Kursleiter für Autogenes Training	15
2. Kursleiter für Progressive Muskelentspannung	14
3. Stressmanagement-Trainer	16
4. Entspannungstrainer für Kinder	17
5. Tai Chi	18
6. Qi Gong	18
7. Yoga	19
8. Meditation	19
9. Coaching - Basiskurs	41
10. Gesprächsführung	44
11. Gesundheits- und Verhaltenspsychologie	40
12. Pädagogik	40
13. Projektmanager für Gesundheitsfördermaßnahmen	36
14. Aqua-Fitness-Trainer Basisausbildung	23
15. Nordic-Walking-Trainer	26
16. Kindersport-Trainer	29
17. Ernährung	35
18. Suchtprävention	34
19. Naturheilverfahren	34
20. Trainingslehre	32
21. Anatomie / Physiologie	32
22. Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems	33
23. Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems	33
24. Fitness-Trainer B-Lizenz	20
25. Coaching - Aufbaukurs	41
26. Selbstständigkeit in der Prävention und Gesundheitsförderung	49
27. Workshop Berufsfindung in der Fitness- und Gesundheitsbranche	50
28. PowerPoint-Schulung für Referenten und Seminarleiter	51

großen Pool an Referenten und Referentinnen fungieren wir zudem als Kontaktbörse und Netzwerkpartner. Wir vermitteln Aufträge, organisieren Vertretungen und stehen auch nach der Ausbildung stets mit Rat und Tat an Ihrer Seite.

■ **Einzelfortbildungen**

Die einzelnen Module der Ausbildung zum Gesundheitsberater/Gesundheitspädagogen können Sie auch als einzelne Fortbildungsmaßnahme buchen. Zum Teil werden diese Fortbildungsmaßnahmen auch als Weiterbildungsmaßnahme für Ärzte, Physiotherapeuten oder Psychologen anerkannt. Weitere Informationen erhalten Sie auf den oben genannten Seiten.

Der 12 Wochen-Intensivkurs

In drei Monaten bilden wir Sie zum Gesundheitsberater/Gesundheitspädagogen aus. Ein Angebot für zeitlich Unabhängige und alle, die sich erfolgreich auf dem Gesundheitsmarkt engagieren wollen. Wir vermitteln Ihnen das nötige Know-how, um sicher und selbstbewußt als Gesundheitsberater/Gesundheitspädagoge arbeiten zu können. Den 12 Wochen-Intensivkurs können Sie in Berlin oder Düsseldorf besuchen. Eine Förderung durch die Arbeitsagentur für Arbeit ist möglich!



Die flexible Variante

Wählen Sie die einzelnen Module der Ausbildung zum Gesundheitsberater/Gesundheitspädagogen zeitlich flexibel aus! Ein Chance für alle, die die Ausbildung nebenberuflich absolvieren wollen. Die Ausbildungsmodule werden an den Standorten Berlin und Düsseldorf angeboten. Die Module 1 - 4 und 14 können Sie darüber hinaus auch an weiteren Standorten buchen. Für genauere Informationen oder eine individuelle Terminplanung kontaktieren Sie uns.



■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung: KL GB

Maßnahmennummer der Arbeitsagentur für Berlin: 962-6617-08

Maßnahmennummer der Arbeitsagentur für Düsseldorf: 337-1041-09

Termine:

Ort	Termine	Prüfungszeitraum
Berlin	16.02. - 11.05.09	09.05. - 11.05.09
	08.06. - 27.08.09	26.08. - 27.08.09
	21.09. - 11.12.09	09.12. - 11.12.09
Düsseldorf	02.02. - 29.04.09	27.04. - 29.04.09
	25.05. - 17.08.09	16.08. - 17.08.09
	28.09. - 22.12.09	18.12. - 22.12.09

Sofern Sie Ausbildungsmodule bereits absolviert haben, entfallen 100,- Euro pro Modul.

Gesamtdauer der Ausbildung: 604 UE

Gesamtkosten: Normaltarif: 3790,- Euro / 3490,- Euro Sofortzahler
Ermäßigungstarif: 3490,- Euro / 3290,- Euro Sofortzahler

Tariferklärungen Seite 3, Ratenzahlung möglich.

MwSt-befreit gem. § 4 Abs. 21 UStG

Abschluss: Urkunde Gesundheitsberater/Gesundheitspädagoge + Einzelzertifikate

Ab 01.06.2009 bieten wir die Ausbildung zum Gesundheitsberater als Fernstudium an. Die Ausbildung endet mit dem Zertifikat:

Ärztlich geprüfter Gesundheitsberater/Gesundheitspädagoge

Insgesamt werden Ihnen 26 Lehrbriefe ausgegeben. Weiterhin werden Ihnen Lehrvideos und umfangreiche Übungsanleitungen für einzelne Themen zur Verfügung gestellt. Diese bereiten Sie auf 4 zweitägige Präsenzphasen (jeweils am Wochenende) vor. Beim Präsenzunterricht werden die Themen des Fernunterrichtes zusammengefasst. In Einzel- oder Gruppenarbeit absolvieren Sie dann Lehrproben, bei denen Ihre Befähigung des selbstständigen Anwendens der Methoden und Techniken und der entwickelten Fachkompetenz überprüft wird. Durch Videoauswertung und Hinweise seitens der Ausbilder und Gruppenteilnehmer erhalten sie unmittelbar Ihr persönliches Feedback als Lernerfolgskontrolle.

Termine der Präsenzphasen:

10./11.10.2009	Bewegungsverhalten
13./14.02.2010	Entspannungsverfahren
19./20.06.2010	Coaching und Beratung
16./17.10.2010	Marketing und Organisation

Gesamtdauer der Ausbildung: 16 Monate (bitte rechnen Sie ungefähr 10h/Woche Bearbeitungszeit ein)

Gesamtkosten: Normaltarif: 1990,- Euro / 1890,- Euro Sofortzahler
Tariferklärungen Seite 3, Ratenzahlung möglich.

Inklusive aller Einzelzertifikate der besuchten Module, die teilweise bei entsprechender Grundqualifikation auch nach den Richtlinien für Zusatzqualifikation zur Durchführung von Präventionskursen im Sinne des § 20 SGB V anerkannt werden können. Bitte lesen Sie dazu die Informationen der jeweiligen Module innerhalb dieser Broschüre.

Prüfungsanforderungen:

- Lehrnerfolgskontrolle zu jedem Modul (Online-multiple choice test bzw. Abgabe von Ton- oder Videoaufnahmen - z.B. Anleitung einer Übung im Autogenen Training)
- Schriftliche Prüfung (Dauer 3h) am Ende der Ausbildung
- Mündliche Prüfung Gesundheitsberatung (Dauer 30min):
- Mündliche Medizinprüfung (Dauer 60min): Allgemeinmediziner schätzen ihre Fähigkeiten ein, Gesundheitsförderkonzepte bei vorliegenden Verletzungen und Krankheitsbildern sowie körperlichen Beeinträchtigungen zu entwickeln. Geprüft werden Ihre Kenntnisse in der Anamnese sowie der Kenntnisse von therapeutischen und präventiven Interventionsmöglichkeiten.
- Hausarbeit: Umfang 20-30 Seiten zu einem selbstgewählten oder von der AHAB-Akademie vorgeschlagenen Thema der Gesundheitsförderung



ahab akademie

academy for health and business school

verleiht mit dieser Urkunde

Frau Erika Mustermann

geb. am 23.10.1952 in Berlin

die Berufsbezeichnung

ärztl. geprüfte

**Gesundheitsberaterin/
Gesundheitspädagogin**

nachdem sie ordnungsgemäß die Abschlussprüfungen abgelegt hat.

Die Ausbildung umfasste einen Zeitrahmen von 604 Unterrichtseinheiten. Die Absolventin hat die Befähigung nachgewiesen, Interventionsmaßnahmen, Beratungen und Kursorganisationen in der Gesundheitsförderung und Prävention zu organisieren und durchzuführen.

Vordergründige Inhalte der Ausbildung:

- Entwicklung, Organisation und Durchführung von Präventionsmaßnahmen in den Feldern Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung/Entspannung und Suchtverhalten
- Planung und Steuerung von Projekten zur Gesundheitsförderung
- Coaching und Beratung zum individuellen Gesundheitsverhalten



Berlin, 12.06.2008

Dr. Jens Ebing

Fachbereichsleiter

Fitness/Bewegung/Medizin

Dr. Lutz Ockhardt

Fachbereichsleiter

Beratung/Coaching

MPH Henry Kauffeldt

Hauptgeschäftsführer

■ Die Ausbildung zum Entspannungspädagogen/Entspannungstrainer befähigt Sie zur Konzeption, Anleitung und dem problemorientierten Einsatz von verschiedenen Entspannungsverfahren.

Entspannungsverfahren helfen Belastungssituationen zu entkräften, Regenerationspausen zu schaffen und einen Gesamtbeitrag zur individuellen Stressbewältigung zu leisten. Die umfangreiche Einführung in verschiedene Entspannungsmethoden gibt Ihnen die Möglichkeit, individuelle Interventionsmaßnahmen zu entwickeln, durchzuführen und somit eine optimale Unterstützung bei Ihren Kunden, Patienten oder Kursteilnehmern zu erreichen. Ebenso werden physiologische, kognitive und emotionale Stressbewältigungsstrategien vermittelt. So können Sie einer pädagogischen Verantwortung im Sinne der Wissensvermittlung und Hilfe zur Selbsthilfe gerecht werden.

Module der Ausbildung:

1. Kursleiter für Autogenes Training	32 UE
2. Kursleiter für Progr. Muskelentsp.	18 UE
3. Stressmanagement-Trainer	32 UE
4. Entspannungstrainer für Kinder	18 UE
5. Tai Chi	16 UE
6. Qi Gong	16 UE
7. Yoga	16 UE
8. Meditation	16 UE
9. Coaching	16 UE

Gesamtdauer der Ausbildung 180 UE

Weitere Inhalte:

- Einführung in die Stresstheorie
- Konzepte der Stressbewältigung
- Physiologische und psychologische Kennzeichen der Entspannungsreaktion
- potenzielle Einsatzmöglichkeit, Anerkennung gem. § 20 SGB V

Der 4 Wochen-Intensivkurs

In nur 4 Wochen bilden wir Sie zum Entspannungspädagogen/Entspannungstrainer aus! Ein Angebot für alle, die ihre berufliche Qualifikation in kurzer Zeit erheblich erweitern wollen. Starten Sie im neuen Jahr durch und engagieren Sie sich als Entspannungspädagoge/Entspannungstrainer erfolgreich auf dem wachsenden Gesundheitsmarkt. Den 4 Wochen-Intensivkurs können Sie in Berlin oder Düsseldorf besuchen. Eine Förderung durch die Arbeitsagentur für Arbeit ist möglich!

Die Wochenend-Variante

Als berufsbegleitende Variante bilden wir Sie an 9 Wochenenden zum Entspannungspädagoge/Entspannungstrainer aus.

Die flexible Variante

Nutzen Sie unser Angebot und wählen Sie die einzelnen Module der Ausbildung flexibel aus! Ein Angebot an alle, die die Modulauswahl optimal an Ihren Terminplan anpassen möchten. Wir geben Ihnen das notwendige Wissen, um erfolgreich als Entspannungspädagoge/Entspannungstrainer aktiv zu werden. Für genauere Informationen und eine individuelle Terminplanung kontaktieren Sie uns.

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung: KL EP **Maßnahmenummer der Arbeitsagentur für Berlin:** 962-6617-08
Maßnahmenummer der Arbeitsagentur für Düsseldorf: 337-1041-09

Dauer: 180 UE

Seminarort: Modul 1-4 versch. Seminarorte wählbar. Modul 5-9 nur in Berlin u. Düsseldorf verfügbar.

Termine:

Ort	4 Wochen-Intensivkurs
Berlin	25.08. - 19.09.09
Düsseldorf	21.04. - 19.05.09 31.08. - 25.09.09

Ort	Wochenend-Variante
Berlin	02.05. - 28.06.09 17.10. - 13.12.09
Düsseldorf	21.02. - 07.06.09 01.08. - 08.11.09

Sofern Sie Ausbildungsmodule bereits absolviert haben, entfallen 100,- Euro pro Modul.

Kosten: Normaltarif: 1890,- Euro / 1690,- Euro Sofortzahler
Ermäßigungstarif: 1690,- Euro / 1490,- Euro Sofortzahler

Tarifierklärungen Seite 3, Ratenzahlung möglich.

Abschluss: Urkunde Entspannungspädagoge/Entspannungstrainer + Einzelzertifikate



■ Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist ein Entspannungsverfahren, das an der Willkürmuskulatur ansetzt. Relaxation steht für Entspannung. Progressiv bedeutet, dass der Entspannungszustand Schritt für Schritt aufgebaut wird. Durch die Entspannung der Willkürmuskulatur wird ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl und dadurch eine mentale Gelassenheit erreicht.

In PMR-Kursen leiten Sie die Übungen dabei an, nacheinander verschiedene Muskelgruppen deutlich spürbar anzuspannen und zu entspannen. Die Übungen sollen sich auf den Kontrast der Anspannungs- und Entspannungsempfindungen konzentrieren. Damit hat die innere Wahrnehmung stärkere Reize, um die Aufmerksamkeit zu binden und die Alltagsgedanken hinter sich zu lassen. Nach der muskulären Anspannung folgen die körperliche und damit einhergehend auch die mentale Entspannung.

■ **Zum Inhalt**

- Theorie
- Grundlagen der Progressiven Muskelrelaxation
- präventiver und therapeutischer Einsatz von PMR
- Selbsterfahrung
- Aufbau der Unterrichtseinheiten / Trainingsphasen
 - 16 Muskelgruppen (MG)
 - Reduzierung auf 7 bzw. 4 MG
 - Vergegenwärtigungstechniken
- Anwendungen und Erfahrungen aus der Praxis (Kontraindikationen)
- Bereitstellung eines kompl. Kursplanes (8 x 90 min)
- Durchführung und Gestaltung von Trainingseinheiten
- Anwendung von Equipment
- Einsatzbereiche für Kursleiter (potenziell Einsatzmöglichkeiten, Anerk. gem. § 20 SGB V)

■ **Die wichtigsten Informationen auf einen Blick**

Kursbezeichnung: KL PMR
Teilnehmer: 14 (maximal)
Dauer: 18 UE (Sa. 12-19 Uhr, So. 10-17 Uhr / werktags jeweils 10-17 Uhr)

Berlin	Bielefeld	Hamburg	Düsseldorf	München
07./08.02.09	28.02./01.03.09	28.02./01.03.09	31.01./01.02.09	07./08.03.09
16./17.03.09	23./24.05.09	15./16.08.09	21./22.03.09	11./12.07.09
21./22.03.09	26./27.09.09	28./29.11.09	10./12.06.09	31.10./01.11.09
25./26.04.09	19./20.12.09		20./21.06.09	22./23.11.09
09./10.05.09			08./09.08.09	
12./13.05.09			31.08./01.09.09	
06./07.06.09			24./25.10.09	
25./26.06.09			05./06.12.09	
01./02.08.09				
27./28.08.09				
14./15.09.09				
19./20.09.09				
28./29.09.09				
31.10./01.11.09				
05./06.11.09				
05./06.12.09				

Kosten: Normaltarif: 239,- Euro / 219,- Euro Sofortzahler
 Ermäßigungstarif: 219,- Euro / 199,- Euro Sofortzahler

Tarifierklärungen Seite 3
 MwSt-befreit gem. § 4 Abs. 21 UStG

Abschluss: Zertifikat Kursleiter für Progressive Muskelrelaxation

■ Beim Autogenen Training kann man mit eigenen suggestiven (d. h. selbst beeinflussenden) Kräften körperliche und seelische Entspannung hervorrufen.

Als KursleiterIn leiten Sie die Übungen dazu an, die gefühlsmäßige und körperliche Ebene mit Autosuggestionen zu verbinden. Die Körperwahrnehmung wird hierzu auf Zustandsveränderungen in den Organfunktionen gerichtet.

Der Zugang zum Unterbewusstsein (unwillkürliches Nervensystem) wird erreicht, indem man bestimmte Formeln als Aufforderung an das Unterbewusstsein richtet. Dadurch verändern wir Körperfunktionen und führen eine innere Ruhe herbei.

Die Ausbildung befähigt Sie zur Vermittlung der Grundstufe des Autogenen Trainings.

■ **Zum Inhalt**

- Theorie
- Grundlagen des Autogenen Trainings (AT)
- präventiver und therapeutischer Einsatz von AT
- Selbsterfahrung
- Aufbau der Grundstufenarbeit
- Anwendungen und Erfahrungen aus der Praxis (Kontraindikationen)
- Bereitstellung eines kompl. Kursplanes (8 x 90 min)
- Durchführung und Gestaltung von Trainingseinheiten
- Anwendung von Equipment
- Bildung formelhafter Vorsätze
- Einsatzbereiche für Kursleiter (potenzielle Einsatzmöglichkeiten, Anerk. gem. § 20 SGB V)

■ **Die wichtigsten Informationen auf einen Blick**

Kursbezeichnung: KL AT

Teilnehmer: 14 (maximal)

Dauer: immer 32 UE

3-tägig: jeweils 09-17 Uhr; 4-tägig: Sa. 12-18 Uhr, So. 10-16 Uhr

Berlin	Bielefeld	Hamburg	Düsseldorf	München
13.-15.02.09	21./22.03. &	07./08.02. &	28.02./01.03. &	18./19.04. &
18.-20.03.09	28./29.03.09	14./15.02.09	07./08.03.09	25./26.04.09
17.-19.04.09	05./06.09. &	04./05.07. &	27.-29.04.09	01./02.08. &
15.-17.05.09	12./13.09.09	11./12.07.09	15.-17.06.09	08./09.08.09
02.-04.06.09			26.-28.06.09	
19.-21.06.09			21.-23.08.09	
14.-16.08.09			02.-04.09.09	
31.08.-02.09.09				
11.-13.09.09			10./11.10. &	
16.-18.09.09			17./18.10.09	
23.-25.09.09			18.-20.12.09	
23.-25.10.09				
09.-11.11.09				
11.-13.12.09				

Kosten: Normaltarif: 329,- Euro / 299,- Euro Sofortzahler
 Ermäßigungstarif: 299,- Euro / 259,- Euro Sofortzahler

Tarifierklärungen Seite 3
 MwSt-befreit gem. § 4 Abs. 21 UStG

Abschluss: Zertifikat Kursleiter für Autogenes Training

■ Als „Stressmanagement-Trainer“ beraten Sie Gruppen und Einzelpersonen zum Thema Stressmanagement und Stressbewältigung. Sie benötigen dazu ein Verständnis über die physiologischen und psychologischen, individuell verschiedenen Auswirkungen von Stress sowie über Bewältigungsstrategien. Die Kombination aus theoretischem Wissen und einer umfangreichen Methodenkompetenz befähigt Sie zur zielgruppengerechten Auswahl an Maßnahmen. Sie unterstützen Ihre Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen dabei, ihre Bewältigungskompetenz zu verbessern.

Voraussetzung ist eine Kursleiterausbildung im Bereich Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation!

■ **Zum Inhalt**

- Einführung in die Stresstheorie (Wirkung und Bewältigung)
 - physiolog./psycholog. Auswirkungen v. Stress u. Entspannung
 - Vorstellung verschiedener Theorien (medizinische/psychologische/soziale Sichtweisen)

■ **Die wichtigsten Informationen auf einen Blick**

Kursbezeichnung: KL SM

Teilnehmer: 14 (maximal)

Dauer: immer 32 UE

3-tägig: jeweils 09-17 Uhr; 4-tägig: Sa. 12-18 Uhr, So. 10-16 Uhr

- Stresswirkungen und Stressbewältigungsmethoden auf 4 Ebenen
 - emotionale, somatische, kognitive und behaviorale Ebene
- Vorstellung von Kurskonzepten zur Stressbewältigung (Bereitstellung eines Kursplanes 8x90 min)
- Durchführung und Gestaltung von Trainingseinheiten
- Einsatz von Methoden und Techniken zur Stressbewältigung, Stressvermeidung und Stressreduktion
 - Gedankenstopp-Technik, positive Selbstinstruktion, formelhafte Vorsatzbildung, Entspannungstechniken, kognitive Strategien, Zielsetzungstraining, Problemlösetraining, Genusstraining, Zeit- u. Selbstmanagement, Selbstmotivierung und -mobilisierung, u.v.a.
- Einsatzbereiche für Kursleiter (potenzielle Einsatzmöglichk., Anerkennung gem. § 20 SGB V)

Berlin	Bielefeld	Hamburg	Düsseldorf	München
20.-22.03.09	02./03.05. &	30./31.05. &	14./15.02. &	06./07.06. &
25.-27.05.09	09./10.05.09	06./07.06.09	21./22.02.09	13./14.06.09
29.-31.05.09	10./11.10. &	05./06.12. &	08.-10.05.09	07./08.11. &
24.-26.07.09	17./18.10.09	12./13.12.09	11.05.-13.05.09	14./15.11.09
07.-09.09.09			15.-17.09.09	
25.-27.09.09			25.-27.09.09	
30.09.-02.10.09			14./15.11. &	
13.-15.11.09			21./22.11.09	
16.11.-18.11.09				

Kosten: Normaltarif: 329,- Euro / 299,- Euro Sofortzahler
Ermäßigungstarif: 299,- Euro / 259,- Euro Sofortzahler

Tarifierklärungen Seite 3

MwSt-befreit gem. § 4 Abs. 21 UStG

Abschluss: Zertifikat Stressmanagement-Trainer

■ Das frühzeitige Erlernen von Entspannungsübungen ist für die kindliche Entwicklung sehr wichtig. Sie leiten die Kinder dazu an, die Entspannungsübungen in den Alltag, beispielsweise auf Schulsituationen, zu übertragen. Wichtig ist hierbei der spielerische Umgang mit Entspannung. Die Übungen des Autogenen Trainings bzw. der Progressiven Muskelrelaxation lassen sich nicht 1 zu 1 auf die Lernbedingungen von Kindern übertragen. In unserer Ausbildung erwerben Sie die Fähigkeiten altersspezifische Formen der Vermittlung von Entspannungsverfahren ab 4 Jahren umzusetzen.

Voraussetzung ist eine Kursleiterausbildung im Bereich Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation!

■ **Zum Inhalt**

- Grundlagen Kinderpädagogik
 - erste Eltern- u. Kinderkontakte integriert in die individ. Ansprache

- Gruppenspezifisch und Besonderheiten bei der Arbeit mit Kindern
- präventiver und therapeutischer Einsatz von Entspannungsverfahren bei Kindern
- Phantasie-/Traumreisen
- Entspannungsverfahren AT und PMR
 - Methodik/Didaktik
 - altersspezifische Ansprache
 - Einbindung der Eltern sowie der Kita u. Schule
 - Kursaufbau
 - Bereitstellung eines kompletten Kursplanes für 3 verschiedene Altersgruppen (jeweils 8 x 60 min)
 - Aufbau d. Unterrichtseinheiten/Trainingsphasen
 - Anwendungen und Erfahrungen aus der Praxis (Kontraindikationen)
 - Durchführung u. Gestaltung von Trainingseinheiten
 - Anwendung von Equipment
- Einsatzbereiche für Kursleiter (potenzielle Einsatzmöglichkeiten, Anerkennung gem. § 20 SGB V)

■ **Die wichtigsten Informationen auf einen Blick**

Kursbezeichnung: KL ETK

Teilnehmer: 14 (maximal)

Dauer: 18 UE (Sa. 12-19 Uhr, So. 10-17 Uhr / werktags jeweils 10-17 Uhr)

Berlin	Bielefeld	Hamburg	Düsseldorf	München
21./22.02.09	07./08.03.09	25./26.04.09	28./29.03.09	16./17.05.09
28./29.03.09	22./23.08.09	19./20.09.09	30.04./01.05.09	12./13.09.09
23./24.05.09			02./03.05.09	
11./12.07.09			29./30.08.09	
03./04.09.09			09./10.09.09	
12./13.09.09			21./22.11.09	
07./08.11.09				

Kosten: Normaltarif: 239,- Euro / 219,- Euro Sofortzahler
 Ermäßigungstarif: 219,- Euro / 199,- Euro Sofortzahler

Tarifierklärungen Seite 3
 MwSt-befreit gem. § 4 Abs. 21 UStG

Abschluss: Zertifikat Entspannungstrainer für Kinder

Tai Chi

18

■ „Tai Chi“ oder auch „Tajji“ geschrieben, kann mit dem „erhabenen Letzten“ übersetzt werden und stammt aus der taoistischen Philosophie. „Chuan“ oder auch „Quan“ geschrieben, bedeutet Faust. Zusammengesetzt heißt es „mit leerer Hand kämpfen“ und verweist auf den Ursprung des Tai Chi Chuan als Selbstverteidigungsform. Sie stellt sich im engeren Sinne als Selbstverteidigung dar und im erweiterten Sinne kann dies auf „Selbstverteidigung“ zum Schutze der Gesundheit und auf die Selbsterkenntnis angewandt werden. Langsame und fließende Bewegungen sind typisch und tragen zur Ruhe bei. In der praxisorientierten Fortbildung werden Ihnen philosophische Aspekte des Tai Chi sowie Anwendungsmöglichkeiten in der Gesundheitsförderung und

Prävention vermittelt. Vor allem erlernen Sie ein ausgewähltes Übungsrepertoire, um selbst Übungen durchzuführen und anzuleiten.

■ Zum Inhalt

- theoretische Einführung (Philosophie und Entstehungsgeschichte)
- Übungen des Tai Chi
- präventiver Einfluss der Übungen (Entspannung, Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke und Knochen)

Abschluss: Zertifikat über die Teilnahme an der Fortbildungsmaßnahme „Tai Chi“

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung: SEM TAI

Teilnehmer: 14 (maximal)

Termine: **Berlin** 12./13.02.09 | 13./14.06.09 | 10./11.08.09 | 14./15.09.09
09./10.10.09 | 13./14.10.09 | 25./26.11.09 | 28./29.11.09
Düsseldorf 14./15.05.09 | 16./17.05.09 | 24./25.09.09 | 17./18.10.09

Dauer: 16 UE (Sa. 12-18 Uhr, So. 10-16 Uhr / werktags jeweils 10-16 Uhr)

Kosten: Normaltarif: 199,- Euro / 179,- Euro Sofortzahler

Ermäßigungstarif: 179,- Euro / 159,- Euro Sofortzahler

Qi Gong

Qi Gong ist ein Oberbegriff für eine Vielfalt chinesischer Bewegungs- und Meditationsformen, die der „Pflege der Lebenskraft“ dienen. Die Lebenskraft bewahren und pflegen, heißt Atem, Körper und Konzentration ausdauernd zu trainieren.

Im theoretischen Teil der Fortbildung lernen Sie philosophische Aspekte des Qi Gongs kennen und befassen sich mit den Anwendungsmöglichkeiten in der Gesundheitsförderung und Prävention. Im praktischen Teil erlernen Sie ein ausgewähltes Übungsrepertoire. Sie erweitern durch diese Fortbildung Ihr Spektrum als Ansprechpartnerin/-partner für präventive und gesundheitsfördernde Maßnahmen.

■ Zum Inhalt

- theoretische Einführung (Philosophie und Entstehungsgeschichte)
- Formen des Qi Gong
- Grundhaltungen (Stehen, Sitzen, Liegen)
- Erlernen verschiedener Qi-Gong-Übungen
- Fehlerkorrekturen
- präventiver Einfluss der Übungen (Entspannung, Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke und Knochen)

Abschluss: Zertifikat über die Teilnahme an der Fortbildungsmaßnahme „Qi Gong“

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung: SEM QI

Teilnehmer: 14 (maximal)

Termine: **Berlin** 10./11.02.09 | 20./21.06.09 | 12./13.08.09 | 16./17.09.09
23./24.11.09 | 05./06.12.09
Düsseldorf 07./08.05.09 | 23./24.05.09 | 22./23.09.09 | 10./11.10.09

Dauer: 16 UE (Sa. 12-18 Uhr, So. 10-16 Uhr / werktags jeweils 10-16 Uhr)

Kosten: Normaltarif: 199,- Euro / 179,- Euro Sofortzahler

Ermäßigungstarif: 179,- Euro / 159,- Euro Sofortzahler

■ Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. In dieser Fortbildung erhalten Sie einen Gesamtüberblick über die verschiedenen Richtungen und deren Unterschiede. Die theoretische Einweisung in die Zielsetzungen der Yogaanwendungen soll Ihnen aufzeigen, in welcher Hinsicht der Einsatz von Yoga gesundheitsförderliche Aspekte mit sich bringt bzw. welche Alternative diese Methode in Vergleich zu anderen Techniken darstellt. Die Zielstellung der umfangreichen Praxisübungen besteht darin, am eigenen Körper die Wirkungsweise des Yoga zu erfahren und sich ein eigenes Übungsrepertoire zuzulegen. Nützliche Hinweise,

wie man Yoga in Konzepte zur Gesundheitsförderung und Prävention einsetzen kann, runden die Fortbildung ab.

■ **Zum Inhalt**

- Geschichte und Hintergrund des Yogas
- Erlernen verschiedener Yogaübungen
- Fehlerkorrekturen
- Gesundheitsförderung durch Yoga
- präventive Effekte von Yogaübungen

Abschluss: Zertifikat über die Teilnahme an der Fortbildungsmaßnahme „Yoga“

■ **Die wichtigsten Informationen auf einen Blick**

Kursbezeichnung:	SEM YOGA		
Teilnehmer:	14 (maximal)		
Termine:	Berlin	06./07.06.09 06./07.08.09 07./08.10.09 10./11.09.09 07./08.10.09 21./22.11.09	
	Düsseldorf	05./06.05.09 06./07.06.09 05./06.09.09 11. & 14.09.09	
Dauer:	16 UE (Sa. 12-18 Uhr, So. 10-16 Uhr)		
Kosten:	Normaltarif:	199,- Euro / 179,- Euro Sofortzahler	
	Ermäßigungstarif:	179,- Euro / 159,- Euro Sofortzahler	

Meditation

■ Meditation ist eine Entspannungsmethode, die in vielen Kulturen seit langem eingesetzt wird. Der Begriff Meditation stammt vom lateinischen „meditari“ ab und kann übersetzt werden mit „in Betracht ziehen, besinnen, verweilen“. Meditation wird Ihnen helfen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Sie bewirkt eine Verlangsamung unseres Gedankenkarussells und schafft Klarheit für effektivere Handlungen.

Fortbildung erweitern Sie Ihre fachliche Kompetenz im Sinne einer umfangreichen Gesundheitsberatung.

Im Kontext der Gesundheitsförderung und Prävention erfahren Sie in der praxisorientierten Fortbildung wesentliche Zielstellungen und Möglichkeiten der Meditation. Unsere erfahrenen Meditationslehrer und Meditationslehrerinnen helfen Ihnen, Anfangsschwierigkeiten zu erkennen und zu überwinden. Mit der Teilnahme an dieser

■ **Zum Inhalt**

- Ursprung und Entwicklung der Meditation
- physiologische Wirkung
- Meditationstechniken und -übungen
- Einsatz im Rahmen der Gesundheitsförderung

Abschluss: Zertifikat über die Teilnahme an der Fortbildungsmaßnahme „Meditation“

■ **Die wichtigsten Informationen auf einen Blick**

Kursbezeichnung:	SEM MED		
Teilnehmer:	14 (maximal)		
Termine:	Berlin	27./28.06.09 14./15.08.09 18./19.09.09 15./16.10.09 01./02.12.09 12./13.12.09	
	Düsseldorf	18./19.05.09 30./31.05.09 18./21.09.09 07./08.11.09	
Dauer:	16 UE (Sa. 12-18 Uhr, So. 10-16 Uhr)		
Kosten:	Normaltarif:	199,- Euro / 179,- Euro Sofortzahler	
	Ermäßigungstarif:	179,- Euro / 159,- Euro Sofortzahler	

■ In der Ausbildung „Fitness-Trainer B-Lizenz“ qualifizieren Sie sich zu einem kompetenten Betreuer für fitnessorientiertes Training. Aufbauend auf den Grundlagen der Sportmedizin und Trainingslehre erklären Sie Sport- und Fitnessgeräte fachgerecht. Desweiteren planen, steuern und bewerten Sie Trainingspläne nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. In unserer Ausbildung legen wir Wert auf einen hohen Praxisanteil. Von unseren Fitness-Profis erfahren Sie außerdem, wie Sie auf Wünsche und Ziele Ihrer Kundinnen und Kunden fachgerecht eingehen können. Thema wird auch sein, wie Sie die Motivation der Trainierenden langfristig aufrecht erhalten. Werden sie jetzt fit für eine anspruchsvolle Tätigkeit! Erwerben Sie eine anerkannte Fitness-TrainerIn B-Lizenz an nur 4 Wochenenden oder als 8-tägiger Intensivkurs.

■ **Zum Inhalt**

- Einsatzmöglichkeiten des Fitness-Trainings
- Anatomie und Physiologie
- Grundlagen der Trainingslehre
 - Krafttraining
 - Ausdauertraining
 - Beweglichkeitstraining
- Didaktik und Methodik
 - Trainingspläne erstellen
 - Motivation
 - Gesprächsführung
- Gerätehandlung
- Sportverletzungen
- Erste Hilfe
- Ernährungslehre

■ **Die wichtigsten Informationen auf einen Blick**

Kursbezeichnung: KL FIT **Maßnahmennummer der Arbeitsagentur für Berlin:** 962-6139-08
Maßnahmennummer der Arbeitsagentur für Düsseldorf: 337-1041-09

Teilnehmer: 20 (maximal)

Dauer: 96 UE (Sa., So. 09-18 Uhr)

Berlin	Düsseldorf
17.-26.02.09 (Intensivkurs)	11.-20.05.09 (Intensivkurs)
16./17.05. & 23./24.05. & 30./31.05. & 06./07.06.09 (Wochenend-Variante)	13./14.06. & 20./21.06. & 27./28.06. & 04./05.07.09 (Wochenend-Variante)
18.08.-27.08.09 (Intensivkurs)	03.08.-12.08.09 (Intensivkurs)
05./06.09. & 12./13.09. & 19./20.09. & 26./27.09.09 (Wochenend-Variante)	
12.-21.10.09 (Intensivkurs)	
11.-20.11.09 (Intensivkurs)	

Kosten: Normaltarif: 990,- Euro / 899,- Euro Sofortzahler
 Ermäßigungstarif: 899,- Euro / 849,- Euro Sofortzahler
 Tarifierklärungen Seite 3, Ratenzahlung möglich.
 MwSt-befreit gem. § 4 Abs. 21 UStG

Abschluss: Z...



■ Als Personal Trainer begleiten Sie Personen im Prozess der individuellen Gesundheitsförderung und persönlichen Fitnessverbesserung. Sie sind Motivator, Antreiber und Trainer in Einem. Personen, die Personal Trainer engagieren, möchten qualifizierte Experten in den Bereichen Fitness, Coaching und Ernährung.

Erfahrungsschatz der AHAB-Akademie im Rahmen des Personal Coachings und des Mentalen Trainings fließt dabei praxisnah in die Ausbildung ein.

Bei uns erhalten Sie eine umfangreichere Ausbildung, die Ihre künftigen Kunden zu schätzen wissen.

Die Ausbildung zum Personal Trainer bei der AHAB-Akademie unterscheidet sich von anderen Anbietern hauptsächlich in der der Schwerpunktsetzung der Inhalte. Im Vordergrund der Ausbildung steht bei uns neben der fachlichen Qualifikation die Befähigung der Ausbildungsteilnehmer zukünftige Kunden zu einer Verhaltensänderung bei der eigenen Bewegungs- und Gesundheitsförderung zu motivieren und für eine nachhaltige Alltagsintegration Sorge zu tragen. Der langjährige

Die Ausbildung Personal Trainer B-Lizenz besteht aus folgenden Modulen:

- funktionelle Anatomie/Physiologie (12 UE)
- Erweiterte Trainingslehre (12 UE)
- Fitness-Trainer B-Lizenz (96 UE)
- Gesundheits- und Verhaltenspsychologie (12 UE)
- Coaching Basisausbildung (16 UE)
- Marketing und Organisation (24 UE)

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung: KL PTB **Maßnahmennummer der Arbeitsagentur für Berlin:** 962-6617-08
Teilnehmer: 14 (maximal) **Maßnahmennummer der Arbeitsagentur für Düsseldorf:** 337-1041-09
Dauer: 172 UE (mit Fitness-Trainer B-Lizenz: 17 Tage; ohne: 9 Tage)

Berlin	Düsseldorf
09.02. - 28.02.09	30.04. - 26.05.09

Kosten: Normaltarif: 1690,- Euro / 1640,- Euro Sofortzahler
Ermäßigungstarif: 1640,- Euro / 1590,- Euro Sofortzahler

Bei vorhandener Fitness-Trainer B-Lizenz entfallen 800,- Euro des Gesamtpreises.
Tarifereklärungen Seite 3, Ratenzahlung möglich.

Abschluss: Zertifikat Personal Trainer B-Lizenz

Alle Ausbildungsmodulen wurden von der Firma Cert-it gem. §84 Nr.4 des Dritten Sozialgesetzbuches inhaltlich als auch formal qualitätsgeprüft. Die Qualitätsüberprüfung erfolgt jährlich. Dadurch wird die Ausbildung zu 100% von der Agentur für Arbeit gefördert.

Das hohe Ausbildungsniveau wird zudem durch die Auswahl qualifizierter, praxiserfahrener Ausbilder sichergestellt. Auf eine Gründung eines eigenen Verbandes für Personal Fitness und der damit verbundenen Anerkennung der eigenen Ausbildung haben wir aus diesem Grunde verzichtet.

Die Ausbildung Personal Trainer A-Lizenz besteht aus folgenden Modulen:

- Coaching Aufbauseminar (16 UE)
- Ernährung (16 UE)
- Trainer für Autogenes Training (32 UE)
- Trainer für Progressive Muskelrelaxation (18 UE)
- Nordic-Walking-Trainer (24 UE)
- Trainer für Wirbelsäulengymnastik (16 UE)
- Techniken und Methoden des Mentalen Trainings (16 UE)

■ **Die wichtigsten Informationen auf einen Blick**

Kursbezeichnung: KL PTA
Teilnehmer: 14 (maximal)
Maßnahmennummer der Arbeitsagentur: 962-6617-08

Berlin	Düsseldorf
02.03. - 24.03.09	27.05. - 19.06.09

Dauer: 138 UE (15 Tage)
Kosten: Normaltarif: 1390,- Euro / 1350,- Euro Sofortzahler
 Ermäßigungstarif: 1350,- Euro / 1290,- Euro Sofortzahler
 Supervisionsgebühr: insgesamt 99,- Euro

Prüfung:

- schriftliche Hausarbeit zu einem vorgegebenen Thema des Personal Trainings (Umfang 10-15 Seiten)
- 2 Supervisionsstunden

Voraussetzung für die Ausbildung ist eine vorhandene Personal Trainer B-Lizenz!

Abschluss: Zertifikat Personal Trainer A-Lizenz

Inklusive aller Einzelzertifikate der besuchten Module, die bei entsprechender Grundqualifikation auch nach den Richtlinien für Zusatzqualifikation zur Durchführung von Präventionskursen im Sinne des § 20 SGB 5 anerkannt werden können.

Ärztlich geprüfter Personal Trainer A-Lizenz

■ Sie erhalten bei der AHAB-Akademie die Möglichkeit nach Absolvierung folgender Module:

- Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems (12 UE)
- Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems (12 UE)

eine Prüfung (mündlich, 60 min) zu absolvieren, bei der Sportmediziner ihre Fähigkeiten einschätzen, Trainingskonzepte bei vorliegenden Verletzungen und Krankheits-

bildern sowie körperlichen Beeinträchtigungen zu entwickeln. Geprüft werden Ihre Kenntnisse in der Anamnese sowie die Kenntnisse von therapeutischen und präventiven Interventionsmöglichkeiten.

Voraussetzung für die Ausbildung sind Personal Trainer B-Lizenz und A-Lizenz!

Abschluss:
Zertifikat Ärztlich geprüfter Personal Trainer A-Lizenz

■ **Die wichtigsten Informationen auf einen Blick**

Kursbezeichnung: KL PTAA
Teilnehmer: 14 (maximal)
Termine nur Berlin: nach Absprache
Dauer: 24 UE (2 Tage) + Prüfungstag
Kosten: Normaltarif: 199,- Euro / 179,- Euro Sofortzahler
 Ermäßigungstarif: 179,- Euro / 159,- Euro Sofortzahler
 Prüfungsgebühr: einmalig 99,- Euro

Maßnahmennummer der Arbeitsagentur: auf Nachfrage

■ Die Ausbildung setzt Grundkenntnisse in der Aqua-Fitness voraus. Während der Ausbildung werden Kenntnisse der Wirbelsäulengymnastik vermittelt. Sie erlernen eine Vielzahl von Übungen, die im Bewegungsraum Wasser zur Stärkung und Kräftigung der Muskulatur besonders beitragen. Innerhalb der Fortbildung stellen wir u.a. Kurskonzepte für die Zielgruppen Senioren und Schwangere vor.

Die Inhalte der Ausbildung dienen zum Einsatz in der Prävention und Therapie.

■ Theorie

- Bewegungswissenschaftliche und biomechanische Grundlagen
- Training von koordinativen Fähigkeiten im Wasser (Übungsauswahl)
- Trainingsplanung zum Kurs: Wirbelsäulengymnastik im Wasser
- Belastungssteuerung der einzelnen Übungen (in Abhängigkeit der Indikationsstellung)
- Sportmedizinische Aspekte

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung: KL AFW

Teilnehmer: 20 (maximal)

Dauer: 24 UE (Sa., So. 09-18 Uhr)

- Der Bewegungsapparat, Aufgaben des Skeletts
- Funktion und Aufbau der Wirbelsäule
- Die Skelettmuskulatur
- Trainingswirkungen von Aqua-Fitness-Übungen auf den Bewegungsapparat
- Indikation/Kontraindikation von Aqua-Fitness-Training bei Verletzungen am Bewegungsapparat und der Muskulatur
- zielgruppenspezifische Kursplanung:
 - Therapie (Trainingsaufbau nach Verletzungen)
 - Senioren und Seniorinnen
 - Schwangere
- Voraussetzungen für das Training im Wasser (Beckengröße, Temperatur, etc.)
- Einsatzbereiche von Aqua-Fitness-Trainer für Wirbelsäulengymnastik

■ Praxis

- Übungen im Flachwasser (Wärmebecken)
- Übungsauswahl und Kombination, Geräteeinsatz

Berlin
04./05.07.09
12./13.12.09

Kosten: Normaltarif: 239,- Euro / 219,- Euro Sofortzahler
Ermäßigungstarif: 219,- Euro / 199,- Euro Sofortzahler

Tariferklärungen Seite 3

MwSt-befreit gem. § 4 Abs. 21 UStG

Abschluss: Sie erhalten **3 Zertifikate** über die Aus- und Fortbildung

- Aqua-Fitness-Trainer für Wirbelsäulengymnastik
- Therapie durch Aquagymnastik
- Trainer für Wassergymnastik (Senioren und Schwangere)

■ Diese Weiterbildung setzt Grundkenntnisse in der Aqua-Fitness voraus. Während der Ausbildung werden sowohl Grundkenntnisse zum Herz-Kreislauftraining im Wasser vermittelt als auch eine Vielzahl von Übungen, die im Bewegungsraum Wasser zur Stärkung und Kräftigung der Herz-Kreislauf-Funktion beitragen.

■ **Theorie**

- Herz-Kreislauf-Atmungssystem
 - Blutkreislauf, Aufbau u. Funktion des Herzens, Blutdruck, Atmungsfunktion
- Energiebereitstellung
 - Aufbau und Speicherung von Energiereserven
 - Ernährungsberatung
 - Trainingssteuerung (Fettverbrennung im Wasser)
- Herz-Kreislaufkrankungen
 - Indikation/Kontraindikation für das Training im Wasser
 - Präventionstraining
- Herz-Kreislauf-Training
 - Vergleich Land-Wasser
 - Übungsauswahl und Belastungssteuerung im Wasser

- Aufbau eines Cardio-Aqua-Fitness-Kurses (10 x 45 min)
- Einsatzbereiche von Cardio-Aqua-Fitness-Trainer

■ **Praxis**

- Übungen im Flach- und Tiefwasser!
- Übungsauswahl und Kombination, Geräteeinsatz, Musikeinsatz



■ **Die wichtigsten Informationen auf einen Blick**

Kursbezeichnung: KL CAT
Teilnehmer: 20 (maximal)
Dauer: 24 UE (Sa., So. 09-18 Uhr)

Berlin
11./12.07.09
05./06.12.09

Kosten: Normaltarif: 239,- Euro / 219,- Euro Sofortzahler
 Ermäßigungstarif: 219,- Euro / 199,- Euro Sofortzahler

Tarifierklärungen Seite 3
 MwSt-befreit gem. § 4 Abs. 21 UStG

Abschluss: Zertifikat Cardio-Aqua-Fitness-Trainer
 Zertifikat Trainer für Herz-Kreislauftraining im Wasser (Senioren)

Nordic Walking-Trainer

■ Das „dynamische Spazierengehen mit Stöcken“, erfreut sich zunehmender Beliebtheit und hat sich binnen kürzester Zeit als Volkssport etabliert. Durch den Einsatz der Stöcke wird die Oberkörpermuskulatur mit in den Bewegungsablauf einbezogen. Dadurch wird ein Ganzkörpertraining erreicht, bei dem ca. 85% der gesamten Muskulatur angesprochen wird. Gleichzeitig wird der passive Bewegungsapparat jedoch entlastet. Nordic Walking zählt wie Jogging zu den Ausdauersportarten, ist jedoch wesentlich gelenkschonender und dadurch eine perfekte Sportart für Menschen aller Altersgruppen. Sie erwerben eine umfassende Qualifikation für die Durchführung von Nordic Walking-Kursen. Neben dem fachkundigen Anleiten und Führen von Nordic Walking-Gruppen, unterweisen Sie als Kursleiter die Teilnehmer Ihrer Gruppen in Muskelkraft-, Dehn- bzw. Entspannungsübungen.

■ Theorie

- Geschichte des Walking/Nordic Walking
- Nordic Walking-Equipment
- Grundkenntnisse in Anatomie und Physiologie
- Grundkenntnisse der Bewegungs- u. Trainingslehre
- Sportmedizinische Grundlagen
- Herzfrequenzorientiertes Training

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung: KL NW

Teilnehmer: 14 (maximal)

Dauer: 24 UE (Sa., So. 09-18 Uhr)

Maßnahmennummer der Arbeitsagentur: 962-6617-08

Berlin	Düsseldorf
02./03.03.09	02./03.06.09
25./26.04.09	20./21.08.09
31.08./01.09.09	
23./24.09.09	
31.10./01.11.09	

Kosten: Normaltarif: 239,- Euro / 219,- Euro Sofortzahler
Ermäßigungsstarif: 219,- Euro / 199,- Euro Sofortzahler

Abschluss: Zertifikat Nordic Walking-Trainer

- Bereitstellung eines kompletten Kursplanes (8 Kurseinheiten)
- Aufbau, Gestaltung und Durchführung von Trainingseinheiten
- Anwendung von Equipment
- potenzielle Einsatzmöglichkeiten für Kursleiter

■ Praxis

- Die Nordic Walking-Grundtechniken
- Grundsätze des Trainings
- Haltungsschulung
- Aufbau und Durchführung einer Trainingseinheit in der Praxis
- Dehn-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen
- Trainingssteuerung
- Anwendung geeigneter Trainingsmethoden
- Didaktik, Übungseinweisungen
- Ziele und Inhalt des Auf- und Abwärmens
- Bewegungsanalyse und -korrektur

■ Laut Statistik hat jeder dritte Deutsche Rückenschmerzen. Die Ursachen hierfür sind sehr vielfältig. Aktuelle wissenschaftliche Studien belegen, dass neben körperlichen Fehlbelastungen und ungünstigen Arbeitshaltungen, auch psychische Faktoren wie Stress, Angst und auch Arbeitsunzufriedenheit Ursachen für Rückenleiden darstellen können. Die so genannte

■ **Die wichtigsten Informationen auf einen Blick**

Kursbezeichnung: KL RS
Teilnehmer: 14 (maximal)
Dauer: 60 UE (jeweils 09-18 Uhr)

Berlin
21./22.03. & 28./29.03. & 04./05.04.09 (Wochenend- Variante)
11.-16.05.09 (Intensivkurs)
15./16.08. & 22./23.08. & 29./30.08.09 (Wochenend-Variante)

Kosten:
 Normaltarif: 449,- Euro / 419,- Euro Sofortzahler
 Ermäßigungstarif: 419,- Euro / 399,- Euro Sofortzahler

Abschluss: Zertifikat Rückenschullehrer

„Neue Rückenschule“ verfolgt einen ganzheitlichen bio-psycho-sozialen Ansatz, um den Ursachen von Rückenschmerzen entgegenzuwirken und Rückenproblemen vorzubeugen. Hierbei geht es nicht nur um das Erlernen von Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, sowie der Vermittlung von Hintergrundwissen und rückengerechten Haltungs- und Verhaltensweisen. Sie erlernen darüber hinaus auch Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung und deren Vermittlung.

Die Weiterbildung zum Rückenschullehrer der AHAB-Akademie basiert auf den Zielen, den Inhalten und dem Curriculum der KddR (Konföderation der deutschen Rückenschulen) entsprechend der Kriterien der Spitzenverbände der gesetzlichen Krankenkassen zur Umsetzung § 20 Abs. 1 und 2 SGB V. Die Lizenz besitzt eine Gültigkeit von **drei Jahren** und muss dann durch eine Fortbildung aufgefrischt werden.

■ **Zum Inhalt**

- die neue Rückenschule
- Rückenschule als Prävention zur Verminderung von Rückenbeschwerden, funktionelle Anatomie
- psychologische und didaktische Grundlagen (Stundenaufbau, 10 Wochen Konzept)
- richtiges Sitzen, Bücken, Heben und Tragen
- Übungen zur Vorbeugung von Rückenschmerzen

Kinderrückenschullehrer

In einem Zeitalter mit ständigem Fortschritt in der Technik und in der Multimediawelt bleibt die notwendige Bewegung von Kindern oft auf der Strecke. Untersuchungen und Statistiken beweisen das vielfältige Bewegungsreize für die körperliche, geistige und seelische Entwicklung von Kindern Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung sind. Die Kinderrückenschule ist ein wichtiger Baustein im Rahmen der Gesundheitsförderung für Kinder. In erster Linie sollen Kinder dabei ihren Körper neu

wahrnehmen, entdecken lernen und Bewegungsfreude vermittelt bekommen.

■ **Zum Inhalt**

- Grundlagen der kindgerechten Bewegungsschulung und Bewegungsförderung in Kitas und Grundschulen
- Ziele, Inhalte, Methoden und Organisation von Kinder-Präventionskursen
- Exemplarische Beispiele von Rückenschulstunden
- Psychologische Aspekte in der Kinderrückenschule

Abschluss: Zertifikat Ausbildung zum Kinderrückenschullehrer

■ **Die wichtigsten Informationen auf einen Blick**

Kursbezeichnung: KL KRS
Teilnehmer: 14 (maximal)
Termine: **Berlin** 25./26.04.09 | 04./05.07.09 | 19./20.09.09 | 12./13.12.09
Dauer: 16 UE (Sa. 12-18 Uhr, So. 10-16 Uhr)
Kosten: Normaltarif: 239,- Euro / 219,- Euro Sofortzahler
 Ermäßigungstarif: 219,- Euro / 199,- Euro Sofortzahler

■ Im Zuge der stetig zunehmenden Rückenprobleme in der Bevölkerung und zusätzlich wachsender Wertschätzung der eigenen Gesundheit, hat sich die Wirbelsäulengymnastik längst als festes Element in der Prävention und Rehabilitation etabliert. Der Bedarf an fachlich qualifizierten Trainern wird in Zukunft steigen, da nicht nur Fitness-Studios, sondern auch immer mehr Unternehmen den Nutzen der Wirbelsäulengymnastik erkannt haben.

Die Wirbelsäulengymnastik ist ein fundiertes Basisprogramm in den Bereichen Entspannung, Koordination, Aufbau der stabilisierenden Muskulatur und Körperwahrnehmung.

In der Ausbildung zum Kursleiter für Wirbelsäulengymnastik erwerben Sie eine umfassende Qualifikation für die Durchführung von Wirbelsäulengymnastik-Kursen und lernen das fachkundige Anleiten und Führen dieser Gruppen.

■ Theorie

- Geschichte der Gymnastik
- Grundkenntnisse Anatomie und Physiologie
- Dokumentation von spezifischen Krankheitsbildern

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung: KL WSG

Teilnehmer: 14 (maximal)

Dauer: 16 UE (Sa. 12-18 Uhr, So. 10-16 Uhr)

- Vermeidung von Rückenbeschwerden
- Bereitstellung eines Kursplanes (10 Kurseinheiten)
- Aufbau, Gestaltung und Durchführung von Trainingseinheiten
- Anwendung und Einsatz von Trainingsutensilien
- Einsatzmöglichkeiten für Kursleiter (Anerkennung gem. §20 SGB V)
- kompetente Didaktik

■ Praxis

- Übungen zur alltagsorientierten Haltungsschulung
- Mobilisierung der Wirbelsäule
- Entspannungsübungen
- Grundübungen zur funktionellen Gymnastik der Wirbelsäule und Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur
- Dehnübungen und Koordination bzw. Gleichgewichtsübungen
- Aufbau und Durchführung einer Trainingseinheit in der Praxis mit und ohne Trainingshilfsmitteln
- Übungsanweisungen mit Bewegungsanalyse und -korrektur

Berlin	Düsseldorf
04./05.03.09	04./05.06.09
02./03.05.09	24./25.08.09
02./03.09.09	
26./27.09.09	

Kosten: Normaltarif: 239,- Euro / 219,- Euro Sofortzahler

Ermäßigungstarif: 219,- Euro / 199,- Euro Sofortzahler

Tarifierklärungen Seite 3.

Abschluss: Zertifikat Kursleiter für Wirbelsäulengymnastik

■ Vor dem Hintergrund der immer häufiger zu beobachtenden Verringerung der motorischen und insbesondere der koordinativen Fähigkeiten bei Kindern, ist ein ausreichendes Bewegungsangebot sehr wichtig. Bewegung unterstützt nachhaltig die gesunde Entwicklung der Kinder in vielfältiger Art und Weise. Sie fördern als Kindersport-Trainer die Eigeninitiative und die Freude des Kindes an der Bewegung. Durch ein auf das Alter und den Entwicklungsstand abgestimmtes Übungsrepertoire, unterstützen Sie Kinder zu dem in der Ausprägung ihrer motorischen Fähigkeiten.

- Bereitstellung eines kompletten Kursplanes (Bewegungstraining für Kinder)
- Durchführung und Gestaltung von Trainingseinheiten
- Anwendung von Equipment
- Einsatzbereiche für Kindersporttrainer (potenzielle Einsatzmöglichkeiten, Anerkennung gem. § 20 SGB V)

Die Teilnehmer erwerben die Qualifikation zur Anleitung von Kindern für folgende Kurskonzeption:

- Bewegungstraining für Kinder (Purzelturnen) für verschiedene Altersgruppen

■ **Zum Inhalt**

- Entwicklung der motorischen und kognitiven Fähigkeiten im Kindesalter
- Übungen und Bewegungsspiele für verschiedene Altersgruppen
- Aufbau der Unterrichtseinheiten
- Einbindung der Eltern, Kita und Schule



■ **Die wichtigsten Informationen auf einen Blick**

Kursbezeichnung: KL KST **Maßnahmennummer der Arbeitsagentur für Berlin:** 962-6139-08
Teilnehmer: 14 (maximal) **Maßnahmennummer der Arbeitsagentur für Düsseldorf:** 337-1041-09
Dauer: 16 UE (Sa. 12-18 Uhr, So. 10-16 Uhr)

Berlin
28.02./01.03.09
16./17.05.09
18./19.07.09
05./06.09.09
26./27.09.09
21./22.11.09

Kosten: Normaltarif: 239,- Euro / 219,- Euro Sofortzahler
 Ermäßigungsstarif: 219,- Euro / 199,- Euro Sofortzahler

Tarifierklärungen Seite 3
 MwSt-befreit gem. § 4 Abs. 21 UStG

Abschluss: Zertifikat Kindersport-Trainer

■ Der Kreative Kindertanz bietet Kindern die Möglichkeit, spielerisch ihre Bewegungsmöglichkeiten mit viel Phantasie und Freude zu entdecken.

Mangelnde Bewegungsangebote für Kinder führen zu immer häufiger auftretenden Haltungsschäden sowie zu Übergewicht bereits im Vorschulalter. Darüber hinaus haben heutzutage viele Kinder vor dem Hintergrund der vielen Medien und der Informationsflut der Gesellschaft immer weniger Möglichkeiten sich und ihre Gefühle frei auszudrücken.

Der Kreative Kindertanz ist mehr als Bewegungstraining und Haltungsschulung für Kinder.

Mit Improvisationsideen, Tanzgeschichten und tänzerischen Übungen wird die Experimentierfreude und der persönliche Ausdruck der Kinder geweckt, und ganz nebenbei auch ein gutes Körper- und Rhythmusgefühl sowie die Musikalität gefördert.

Diese Ausbildung soll es den Teilnehmern ermöglichen phantasievoll und kindgerecht Tanzstunden für Kinder im Vorschulalter (von 3-7 Jahren) anzuleiten.

Neben der Vermittlung von theoretischen Grundlagen

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung: KL KTZ

Teilnehmer: 14 (maximal)

Dauer: 16 UE (Sa. 12-18 Uhr, So. 10-16 Uhr)

wird eine komplette Stunde aus der Praxis vorgestellt, sowie eine Reihe von kleinen Tänzen und Übungen, welche die Teilnehmer selbst tanzend erproben können. Die Teilnehmer lernen darüber hinaus ein Konzept kennen, das es Ihnen ermöglicht, später auch selbst eigene Ideen kreativ ausarbeiten zu können.

■ Zum Inhalt

- Aufbau und Bausteine einer Kindertanzstunde
- tanztechnische Grundlagen
- Beispiele aus der Praxis (tänzerische Übungen, Tanzspiele, Tanzgeschichten)
- Laban Bewegungslehre
- von der Improvisation zur Gestaltung
- Anwendung von Materialien und Instrumenten
- anatomische und kognitive Besonderheiten bei Kindern im Vorschulalter bezogen auf den Tanzunterricht
- methodisch-didaktische Hinweise
- Einbindung der Eltern/Kita/Einrichtung
- Bereitstellung eines kompletten Kursplanes
- Einsatzbereiche von Kursleitern

Berlin
07./08.03.09
11./12.07.09
31.10./01.11.09

Kosten: Normaltarif: 239,- Euro / 219,- Euro Sofortzahler
Ermäßigungstarif: 219,- Euro / 199,- Euro Sofortzahler

Tarifierklärungen Seite 3

Abschluss: Zertifikat Kursleiter Kreativer Kindertanz

■ Als **Babyschwimmen** bezeichnet man die Wassergymnastik mit Säuglingen.

Das Medium Wasser bietet ein großes Reiz-Reaktions-Repertoire, denn es beantwortet die menschliche Bewegung mit Eigenbewegung. Als Baby-Schwimm-Trainer leiten Sie Kurse zur Wassergewöhnung und Wassergymnastik für Säuglinge (0-12 Monate). In der praxisnahen Ausbildung erlernen Sie neben den Griff-techniken auch alles Wissenswerte über das Säuglingsalter und Fördermöglichkeiten, die sich aus einem Babyschwimmkurs ableiten lassen.

■ Als **Kinderschwimmen** wird die Wassergewöhnung der Kleinkinder (1 – 4 Jahre) bezeichnet. Das Kleinkinderschwimmen bildet häufig ein wichtiges Glied in der motorischen, kognitiven und sozialen Entwicklung des Kindes. Der enge Kontakt mit den Eltern fördert das Vertrauensverhältnis, der Umgang mit anderen Kindern unterstützt die Entwicklung eines positiven Sozialverhaltens. In diesem Teil der Ausbildung erfahren Sie relevante Informationen über die Zielgruppe der 1-4 Jährigen, unter anderem alles Wissenswerte über die physiologischen und kognitiven Entwicklungsstadien. Sie erlernen Spielformen, Kursrituale (Begrüßungs- und Verabschiedungslieder) und viele Spaß bringende Übungen. In gewohnter Weise erhalten Sie umfangreiche Kursunterlagen sowie fertige Stunden- und Kurspläne mit Fotos und detaillierten Beschreibungen.

■ **Zum Inhalt**

- Fähigkeiten im Säuglingsalter (0-12 Monate) sowie im Kleinkindalter (1 - 4 Jahre)
- Fördermöglichkeiten im Wasser (motorische, kinästhetische, Angstprävention, u.a.)
- Grifftechniken
- Stundenkonzeption und Kursaufbau im Wasser
- Voraussetzungen
 - Teilnehmer
 - Rahmenbedingungen
- Gefahren und Sicherheit
 - Rahmenbedingungen
 - Erste Hilfe bei Säuglingen
- Tauchreflex
- Übungen im Wasser
 - Wahrnehmungsübungen
 - Tastvermögen
 - Körperorientierung
 - Raum- und Lageorientierung
 - Gleichgewichtsübungen
 - Reaktionsschulung
 - Spielvariationen
- Einbindung der Eltern
- Einsatzmöglichkeiten und -möglichkeiten als Baby- und Kleinkinderschwimm-Trainer

■ **Die wichtigsten Informationen auf einen Blick**

Kursbezeichnung: KL BKST
Teilnehmer: 20 (maximal)
Dauer: 36 UE (Fr.-So. 09-18 Uhr)

Berlin
06.-08.03.09
26.-28.06.09
04.-06.09.09
27.-29.11.09

Kosten: Normaltarif: 329,- Euro / 279,- Euro Sofortzahler
 Ermäßigungstarif: 279,- Euro / 249,- Euro Sofortzahler

Abschluss: Zertifikat Baby- und Kleinkinderschwimm-Trainer

■ In dieser Fortbildung vermitteln wir Grundlagen der menschlichen Anatomie. Sie erlernen den Aufbau und das Zusammenwirken des Muskel-Skelettsystems. Es geht in erster Linie darum ein Verständnis zu entwickeln, welche physiologischen Zusammenhänge zwischen der Muskulatur, dem Knochenaufbau, den inneren Organen sowie der Haut und dem Nervensystem bestehen. Es ist von besonderer Bedeutung, im Rahmen der Sport- und Gesundheitswissenschaften sowie in der Psychologie zu verstehen wieso, weshalb und warum der Körper in bestimmten Situationen spezifische Reaktionen zeigt.

■ Zum Inhalt

- Einordnung in die Gesundheitsförderung und Prävention
- Bausteine des Stütz- und Bewegungsapparates
- Innere Organe
- die Haut
- das Nervensystem
- Zusammensetzung des menschlichen Körpers
- weiterführende Themen und Literatur
- Physiologische Grundlagen

Abschluss: Zertifikat über die Teilnahme an der Fortbildungsmaßnahme „Grundlagen der menschlichen Anatomie und Physiologie“

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung:	SEM AN	Maßnahmennummer der Arbeitsagentur für Berlin:	962-6139-08
		Maßnahmennummer der Arbeitsagentur für Düsseldorf:	337-1041-09
Teilnehmer:	14 (maximal)		
Termine:	Berlin	09.02.09 07.03.09 10.08.09 02.11.09 14.11.09	
	Düsseldorf	27.07.09	
Dauer:	12 UE (09-18 Uhr)		
Kosten:	Normaltarif:	99,- Euro / 79,- Euro Sofortzahler	
	Ermäßigungstarif:	79,- Euro / 69,- Euro Sofortzahler	

Trainingslehre

■ Bei unserer Fortbildung Trainingslehre steht die Vermittlung von Kenntnissen zur Durchführung eines sportlichen Trainings mit der Zielsetzung der Leistungssteigerung und/oder Erhaltung oder Verbesserung der Gesundheit (Fitness) im Vordergrund. Im Rahmen des Angebotes präventiver Maßnahmen lernen Sie, wie man einen zielgerichteten, teilnehmerorientierten Trainingsplan entwickelt. Dabei helfen Ihnen praktische Hinweise zur Gestaltung von Trainingseinheiten sowie terminierter Trainingspläne.

■ Zum Inhalt

- Grundlagen der Physiologie
- Grundlagen der Trainingslehre
 - konditionelle Fähigkeiten
 - koordinative Fähigkeiten
- Trainingsprinzipien, -methoden und -inhalte
- Pädagogische und didaktische Grundsätze
- Trainingssteuerung (in Abhängigkeit von Alter, Trainingszustand und Erholungsfähigkeit)
- Eigen- und Fremdmotivation

Abschluss: Zertifikat über die Teilnahme an der Fortbildungsmaßnahme „Grundlagen der Trainingslehre“

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung:	SEM TL	Maßnahmennummer der Arbeitsagentur:	962-6617-08
		Maßnahmennummer der Arbeitsagentur für Düsseldorf:	337-1041-09
Teilnehmer:	14 (maximal)		
Termine:	Berlin	10.02.09 15.03.09 11.08.09 07.10.09 06.11.09 22.11.09	
	Düsseldorf	04.05.09 28.07.09	
Dauer:	12 UE (09-18 Uhr)		
Kosten:	Normaltarif:	99,- Euro / 79,- Euro Sofortzahler	
	Ermäßigungstarif:	79,- Euro / 69,- Euro Sofortzahler	

■ In der Fortbildung werden die häufigsten Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems mit ihren Ursachen, ihrer Entstehung, Verlauf, Therapie und Prävention dargestellt. Das Ziel dieser Veranstaltung besteht darin, einen Überblick zu gewinnen, welche Krankheitsbilder durch welche Bedingungen entstehen und welche Möglichkeiten es an Präventionsansätzen gibt. Zudem ist es wichtig zu wissen, welche Beeinträchtigungen eine Kontraindikation für die Teilnahme an bestimmten Präventionsmaßnahmen (z.B. Wirbelsäulengymnastik, Aqua-Fitness, Nordic Walking etc.) bilden. Sie lernen in dieser Fortbildung, welche Übungen und Präventionsmaßnahmen für bestimmte Verletzungen/Er-

krankungen geeignet sind und welche nicht.

■ Zum Inhalt

- Verletzungen des aktiven und passiven Bewegungsapparates
- Erkrankungen der Wirbelsäule
- Präventionsmaßnahmen

Abschluss: Zertifikat über die Teilnahme an der Fortbildungsmaßnahme „Prävention und Therapie musculus-skelettaler Erkrankungen“

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung:	SEM EMS
Teilnehmer:	14 (maximal)
Termine in Berlin:	08.03.09 05.10.09 04.11.09 15.11.09
Dauer:	12 UE (09-18 Uhr)
Kosten:	Normaltarif: 99,- Euro / 79,- Euro Sofortzahler
	Ermäßigungstarif: 79,- Euro / 69,- Euro Sofortzahler

Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems

■ In der Fortbildung werden die häufigsten Herz-Kreislaferkrankungen mit ihren Ursachen, ihrer Entstehung, Verlauf, Therapie und Prävention dargestellt. Das Ziel dieser Veranstaltung besteht darin, einen Überblick zu gewinnen, welche Krankheitsbilder durch welche Bedingungen entstehen und welche Möglichkeiten es an Präventionsansätzen gibt. Zudem ist es in der Gesundheitsbranche allgemein wichtig zu wissen, welche Beeinträchtigungen eine Kontraindikation für die Teilnahme an bestimmten Präventionsmaßnahmen (z.B. Aqua-Fitness, Nordic Walking, Herz-Kreislauftraining etc.) bilden. Sie lernen in dieser Fortbildung, welche Übungen und Präventionsmaßnahmen für bestimmte Verletzungen/Erkrankungen geeignet sind und welche nicht.

■ Zum Inhalt

- Das Herz-Kreislauf-Atmungssystem
- Energiebereitstellung und -umsatz
- Herz-Kreislaferkrankungen
- Präventionsmaßnahmen

Abschluss: Zertifikat über die Teilnahme an der Fortbildungsmaßnahme „Prävention und Therapie von Herz-Kreislaferkrankungen“

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung:	SEM EHK
Teilnehmer:	14 (maximal)
Termine in Berlin:	14.03.09 06.10.09 05.11.09 21.11.09
Dauer:	12 UE (09-18 Uhr)
Kosten:	Normaltarif: 99,- Euro / 79,- Euro Sofortzahler
	Ermäßigungstarif: 79,- Euro / 69,- Euro Sofortzahler

Suchtprävention

■ In der Fortbildung erfahren Sie, welche Interventions- und Präventionsmaßnahmen man bei welchen Suchtverhalten einsetzen kann. Ihnen wird eine Gesamtübersicht zu Präventionsstrategien sowie deren Erfolgsaussichten in Abhängigkeit der Rahmenbedingungen gegeben. Mit diesem Wissen können Sie in der Gesundheitsberatung entscheidende Impulse bei der Hilfe zur Selbsthilfe geben. Wir fokussieren uns innerhalb der Lehrveranstaltung auf die Suchtprävention Genuss- und Rauschmittel. Darüber hinaus erhalten Sie Einblick in weitere Suchtausprägungen und deren Interventionsmöglichkeiten.

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung:	SEM SU		
Teilnehmer:	14 (maximal)		
Termine in Berlin:	04.04.09 02.11.09 07.11.09 02.12.09		
Dauer:	12 UE (09-18 Uhr)		
Kosten:	Normaltarif:	99,- Euro / 79,- Euro	Sofortzahler
	Ermäßigungstarif:	79,- Euro / 69,- Euro	Sofortzahler

■ Zum Inhalt

- Ursachen von Sucht
- Interventions- und Präventionsmöglichkeiten
- Primär-/Sekundärpräventive Maßnahmen
- Vermittlung von Kompetenzen zur Aufklärung über physische und psychische Wirkung von Genuss- und Rauschmitteln
- Anregung zur Reflektion des persönlichen Konsums
- Vermittlung von Wissen hinsichtlich der Entwicklung von Suchterkrankungen
- Darstellung von Hilfs- u. Behandlungsmöglichkeiten
- Förderung protektiver Faktoren
- Stärkung von persönlichen Ressourcen

Abschluss: Zertifikat über die Teilnahme an der Fortbildungsmaßnahme „Suchtprävention“

Naturheilverfahren

■ Der Begriff Naturheilkunde bezeichnet ein Spektrum verschiedener Methoden, welche die körpereigenen Fähigkeiten zur Selbstheilung (Spontanheilung) aktivieren sollen und die sich bevorzugt in der Natur vorkommender Mittel oder Reize bedienen. Dazu gehören (nach einer Definition von Brauchle 1952) die Sonne, das Licht, die Luft, die Bewegung, die Ruhe, die Nahrung, das Wasser, die Kälte, die Erde, die Atmung, die Gedanken, die Gefühle und Willensvorgänge. In einem weiter gefassten Verständnis werden auch „natürliche“ Arzneimittel, vor allem Heilpflanzen und deren Zubereitungen einbezogen. Immer mehr Menschen vertrauen auf Naturheilverfahren, so dass in der Gesundheitsberatung auch alternative Präventions- und Behandlungsangebote berücksichtigt werden müssen. Sie erhalten in der Fortbil-

dung einen Gesamtüberblick über das Spektrum der Naturheilverfahren. Die Zielstellung des Seminars besteht darin, dass Sie bei bestimmten Beschwerden alternative Behandlungsmöglichkeiten kennen und Ihre Anspruchsgruppen kundenorientiert beraten können.

■ Zum Inhalt

- Naturheilverfahren
- Alternativmedizin
- Verbreitung und Anwendung
- Abrechnungsmöglichkeiten mit den Krankenkassen

Abschluss: Zertifikat über die Teilnahme an der Fortbildungsmaßnahme „Naturheilverfahren“

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung:	SEM NHV		
Teilnehmer:	14 (maximal)		
Termine in Berlin:	25.04.09 29.09.09 02.10.09 08.11.09		
Dauer:	12 UE (09-18 Uhr)		
Kosten:	Normaltarif:	99,- Euro / 79,- Euro	Sofortzahler
	Ermäßigungstarif:	79,- Euro / 69,- Euro	Sofortzahler

■ Im Blickpunkt stehen die Grundlagen einer bedarfsgerechten Ernährung. Die Zielstellung der Fortbildung besteht darin, einen umfassenden Überblick über die Themenbereiche der Ernährung zu erlangen und Ernährungsberatungen durchzuführen. Der theoretische Input wird anhand vieler Praxisbeispiele der Ernährungsberatung anschaulich vermittelt. Im praktischen Teil der Fortbildung führen Sie unter der Anleitung der Referenten/Referentinnen eine fiktive Ernährungsberatung durch und wenden so das neu gewonnene Wissen gleich an.

■ **Zum Inhalt**

- leistungsphysiologische Grundlagen
- Eiweiß
- Kohlenhydrate
- Fette
- Wasser
- Ernährungsberatung
- Nahrungsergänzungen

Abschluss: Zertifikat über die Teilnahme an der Fortbildungsmaßnahme „Ernährung“

■ **Die wichtigsten Informationen auf einen Blick**

Kursbezeichnung:	SEM ER
Teilnehmer:	14 (maximal)
Termine:	Berlin 23./24.03.09 18./19.04.09 21./22.09.09 08./09.10.09 09./10.11.09 28./29.11.09
	Düsseldorf 18./19.06.09 07./08.09.09
Dauer:	16 UE (Sa. 12-18 Uhr, So. 10-16 Uhr / werktags jeweils 10-16 Uhr)
Kosten:	Normaltarif: 199,- Euro / 179,- Euro Sofortzahler Ermäßigungstarif: 179,- Euro / 159,- Euro Sofortzahler



■ Diese Ausbildung befähigt Sie dazu, Gesundheitsförderungs- und Präventionsprojekte zu initiieren, zu planen und umzusetzen. Sie erhalten wichtige Kenntnisse zum Projektmanagement sowie Einblicke in die Antragsstellung für Fördermittel. Wir zeigen Ihnen Wege und Methoden, um Fördergelder zu erhalten. Dazu brauchen Sie gut formulierte Projektbeschreibungen, die richtigen Netzwerkpartner und eine innovative Idee. Auf diese Schwerpunkte wird innerhalb der Ausbildung besonders Wert gelegt. Gerne berichten wir von unserer reichhaltigen Praxiserfahrung auf diesem Gebiet. Bei Projektmaßnahmen unterscheiden wir zwischen verschiedenen Settings. Wir gehen vor allem auf die Lebensumwelten Betrieb, Kita und Schule ein. Andere Bereiche wären bspw. das Wohnumfeld, Krankenhäuser oder Selbsthilfeorganisationen. Als Projektmanager für Gesundheitsfördermaßnahmen können Sie unabhängig des Projektumfeldes agieren. Sie werden darin unterwiesen, wie man bezahlte und ehrenamtliche Tätigkeiten koordiniert, Projektteams motivierend führt, die richtigen Kontakte knüpft und pflegt. Vor allem lernen Sie aber Fehler zu vermeiden und Ihr Projekt erfolgreich zu (re)präsentieren.

■ **Zum Inhalt**

- Projektmanagement
 - Zielfindung
 - Projektplanung
 - Projektdurchführung
 - Kontrolle und Dokumentation
- Fördermittel / Sponsoring
 - staatliche Fördermittel
 - Projektförderung nach § 20 SGB V (Settingansatz)
 - private Sponsoren/Mäzene/Projektpartner
- Setting-Ansatz
 - Abgrenzung
 - Setting Betrieb
 - Setting Kita
 - Setting Schule
 - weitere Settings
- Rede-, Verhandlungs- und Präsentationstechniken
 - Verhandlungsstrategien
 - Kommunikation
 - Werbemittel
- Praxisarbeit
 - Sie erarbeiten unter Anleitung der Referenten gemeinsam im Team verschiedene „fiktive“ Gesundheitsförderprojekte. Gerne greifen wir dabei bereits Ihre eigenen Ideen auf, so dass Sie gute Impulse und Anregungen für Ihr Vorhaben mitnehmen können.

■ **Die wichtigsten Informationen auf einen Blick**

Kursbezeichnung: KL PM
Teilnehmer: 14 (maximal)
Dauer: 24 UE (jeweils 09-18 Uhr)

Berlin
14./15.03.09
30./31.05.09
01./02.08.09
21./22.09.09
27./28.10.09

Kosten: Normaltarif: 239,- Euro / 219,- Euro Sofortzahler
 Ermäßigungstarif: 219,- Euro / 199,- Euro Sofortzahler

Tarifierklärungen Seite 3

Abschluss: Zertifikat Projektmanager für Gesundheitsfördermaßnahmen

Konfliktberater

- Die Ausbildung zum Konfliktberater vermittelt Ihnen das notwendige Wissen, um Konflikte unterschiedlichster Art zu erkennen, zu analysieren und in der Lösung strukturiert vorzugehen. Weiterhin werden Sie mit einer Vielzahl von praxiserprobten Kommunikationswerkzeugen ausgestattet. Ziel ist es, Ihnen ein strukturiertes Verfahren in die Hand zu geben, mit dem Sie anhand Ihrer erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten, Konflikte sowohl in der Zweierklärung als auch in der Teamklärung lösen können. Dabei wird auf verschiedene Methoden und Konzepte in der Konfliktvermittlung (z.B. Mediation) zurückgegriffen. Gemeinsam mit unseren erfahrenen Dozentinnen und Dozenten und den anderen Teilnehmer wenden Sie die Ihnen vermittelten Kenntnisse und Kompetenzen in vielen Praxisübungen an und sammeln somit wertvolle Erfahrungen. Umfangreiche Unterlagen sollen Ihnen später in der Praxis konkrete Hilfe bieten. Die Ausbildung befähigt Sie beispielsweise zum Einsatz in folgenden Tätigkeitsfeldern:
 - Betriebliche Konfliktberatung
 - Mobbing
 - Aufgaben im Betriebs- und Personalrat
 - Familienberatung
 - Fürsorgeeinrichtungen
 - Beratungsstellen
 - Freiberufliche Moderation und Mediation
 - Unterstützung bei Rechtsstreitigkeiten
 - Consulting zum Aufbau eines präventiven Konfliktmanagements

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung: KL KB

Teilnehmer: 14 (maximal)

Dauer: 3 Wochenenden: 48 UE (Sa. 12-18 Uhr, So. 10-16 Uhr)

5 Tage Intensivkurs: 48 UE (jeweils 10-17 Uhr)

Berlin	
5 Tage Intensivkurs	Wochenend-Variante
14.-18.09.09	16./17.05. & 23./24.05. & 30./31.05.09

Kosten: Normaltarif: 990,- Euro / 899,- Euro Sofortzahler
 Ermäßigungstarif: 899,- Euro / 849,- Euro Sofortzahler
 Tarifierklärungen Seite 3. Ratenzahlung möglich.

Abschluss: Urkunde über die Ausbildung Konfliktberater

■ Inhalte des Seminars

- Konflikttheorie
 - Konfliktarten
 - Konfliktursachen
 - Konfliktverlauf u.a.
- Methoden der Konfliktvermittlung
 - Auftragsklärung
 - Bestandsaufnahme
 - Bearbeitung der Konfliktfelder/Konfliktherhellung
 - Problemlösung/Einigung
 - rechtliche Gestaltung u.a.
- Kommunikationswerkzeuge
 - Spiegeln
 - Doppeln
 - aktives Zuhören
 - Dialogisieren
 - Aussagen umformulieren
 - Zusammenfassen
 - Getrennte Einzelgespräche u.a.
- Stärkung persönlicher Kompetenzen
 - das eigene Konfliktverhalten
 - das Idealbild eines Konfliktvermittlers
 - die Rolle des Konfliktvermittlers
 - häufige Fehler und Fallstricke
 - Umgang mit Hierarchiespielregeln u.a.
- Exkurs
 - gewaltfreie Kommunikation
 - der systemische Blickwinkel u.a.

■ Die Aufgaben eines betrieblichen Gesundheitsmanagers umfassen die Implementierung und Umsetzung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements. Dazu zählen die Integration und Zusammenarbeit von:

- Betrieblicher Gesundheitsförderung
- Betriebsärztlichem Dienst
- Arbeits- und Gesundheitsschutz
- Wiedereingliederungsmanagement
- Personalentwicklung
- Beratungsstellen

Während der Ausbildungen erhalten die Teilnehmer umfangreiche, praxisnahe Einblicke in die organisatorische Gestaltung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements.

■ Inhalte des Seminars

- Gesetzliche Grundlagen und Rahmenbedingungen der betrieblichen Gesundheitsförderung
- Methoden der Analyse gesundheitsgefährdender Faktoren
- Möglichkeiten und Formen verhältnis- und verhaltensorientierter Präventionsmaßnahmen
- Finanzierungsmöglichkeiten und Kooperationspartner des betrieblichen Gesundheitsmanagements (Einbindung von Krankenkassen, Unfallkassen und externen Anbietern)
- Organisatorische Einbindung in die Unternehmensstruktur
- Erfolgsfaktoren und Erfolgsgaranten

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung: KL BGM

Teilnehmer: 14 (maximal)

Dauer: 4 Wochenenden (Fr./Sa.): 64 UE (Fr., Sa. 10-16 Uhr)
6 Tage Intensivkurs: 64 UE (jeweils 10-17 Uhr)

Ort	Intensivkurs	Wochenend-Variante
Berlin	10.-15.10.09	08./09.05. & 15./16.05. & 22./23.05. & 29./30.05.09
Düsseldorf		13./14.06. & 20./21.06. & 27./28.06. & 04./05.07.09

Kosten: Normaltarif: 1990,- Euro / 1890,- Euro Sofortzahler
Ermäßigungstarif: 1890,- Euro / 1790,- Euro Sofortzahler

Tarifierklärungen Seite 3. Ratenzahlung möglich.

Abschluss: Urkunde über die Ausbildung Betrieblicher Gesundheitsmanager

■ Unsere Ausbildung zum Personal Coach eröffnet Ihnen ein breites Spektrum an Anwendungsmöglichkeiten. Neben der individuellen Beratung bei unterschiedlichen Problemen, lösen Sie Konflikte in beruflichen oder privaten Beziehungen. Sie erwerben in der Ausbildung persönliche und fachliche Kompetenzen zur psychologischen Beratung in verschiedenen Kontexten. Die Nutzung von Personal Coaches findet in den unterschiedlichsten Lebensbereichen verstärkt Anwendung. Wir haben unsere Ausbildung auf jene Bereiche konzentriert, in denen eine stabile Nachfrage und potenziell hohe Einsatzmöglichkeiten zu erwarten sind.

Module der Ausbildung sind:

- Pädagogik
- Gesundheitspsychologie
- Gesprächsführung
- Coaching - Basiskurs
- Coaching - Aufbaukurs

■ **Zum Inhalt**

- Gesundheitspsychologie
 - allg. Grundlagen der Gesundheitspsychologie
 - Modelle des Gesundheitsverhaltens
 - Aspekte der Verhaltensänderung
 - Motivation/Rückfallprävention
- Grundlagen der Pädagogik
 - Lernmodelle, Methodik, Didaktik
 - Lernen mit allen Sinnen
 - Funktion & Aufbau des Gedächtnisses

- Ableitung für pädagogische Situationen
- Gesprächsführung
 - Einzelgespräche
 - Gruppengespräche
 - Strategien
- Kommunikationstechniken
 - Doppeln
 - Spiegeln
 - Moderation
 - u.a.
- Coaching - Basiskurs
 - Hilfe zur Selbsthilfe
 - GROW Modell von Whitmore
 - Zielsetzungstraining durchführen
 - Problemlöseprozesse anregen und steuern
 - Motivation
 - u.a.
- Coaching - Aufbaukurs
 - Wer bin ich?
 - Persönlichkeitstest
 - Stärken/Schwächenanalysen
 - Selbst-/Fremdbild
 - Einschätzung von Persönlichkeitstypen
 - Persönlichkeitstraining
 - Volition/Motivation/Selbstwirksamkeit

Für die Ausbildung zum Personal Coach erhalten Sie im letzten Modul umfangreiche Unterlagen und Checklisten, die Sie bei Ihren Coachingprozessen einsetzen können. Diese wertvolle Unterstützung wird Ihnen in der Praxis eine große Hilfe sein.

■ **Die wichtigsten Informationen auf einen Blick**

Kursbezeichnung: KL PC

Teilnehmer: 14 (maximal)

Dauer: 72 UE (Zeiten je nach Modul, siehe Detailseite des jeweiligen Moduls)

Berlin	
Intensivkurs	Wochenend-Variante
14.-26.05.09	21./22.02. & 28.02./01.03. & 07./08.03. & 14./15.03.09

Kosten: Normaltarif: 899,- Euro / 799,- Euro Sofortzahler
 Ermäßigungstarif: 799,- Euro / 699,- Euro Sofortzahler
 Tarifierklärungen Seite 3. Ratenzahlung möglich.

Abschluss: Urkunde über die Ausbildung Personal Coach

■ Pädagogik ist die Wissenschaft von Erziehungs-, Bildungs- und Sozialisationsprozessen. In ihrem Blickpunkt steht die Erforschung von Ursachen und Wirkungen von Erziehungs- und Bildungsprozessen in unterschiedlichen Handlungsfeldern. Sie beschäftigt sich mit den Zielen, Inhalten und Methoden von Erziehungs- und Bildungskonzepten. Im Vordergrund unserer Fortbildung steht, wie sich Lerninhalte im Einzel- oder Gruppensetting einprägsam weitergeben lassen. Hierbei wird auf relevante Lerntheorien eingegangen und aktuelles Wissen zu unterschiedlichen Lerntypen und der Funktion unseres Gedächtnisses vermittelt. Im Rahmen der praxisorientierten

Ausbildung wird stets die Relevanz des theoretischen Hintergrundwissens für pädagogische Situationen erläutert und an Beispielen erörtert.

■ Zum Inhalt

- Lerntheorie, Methodik und Didaktik
- Lernen mit allen Sinnen
- Funktion & Aufbau des Gedächtnisses
 - Ableitung für pädagogische Situationen

Abschluss: Zertifikat über die Teilnahme an der Fortbildungsmaßnahme „Pädagogik“

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung:	SEM PD		
Teilnehmer:	14 (maximal)		
Termine in Berlin:	22.02.09 15.05.09	14.06.09 23.08.09	23.10.09 27.11.09 10.12.09
Kosten:	Normaltarif:	99,- Euro / 79,- Euro	Sofortzahler
	Ermäßigungstarif:	79,- Euro / 69,- Euro	Sofortzahler
Dauer:	12 UE (09-18 Uhr)		

Gesundheitspsychologie

■ In dieser Fortbildung erfahren Sie, mit welchen Themen sich die Teilgebiete der Psychologie befassen. Neben der Gesamtdarstellung vermitteln wir Ihnen praxisrelevante Hintergrundtheorien und deren Einfluss auf gesundheitsfördernde Maßnahmen. Sie können so auf Ihre Kunden und Kundinnen individueller eingehen und zielorientierte Maßnahmen entwickeln. Sie werden erprobte Methoden kennenlernen, die Ihnen helfen, Ihren Gesprächspartner noch besser einzuschätzen. Innerhalb der Fortbildung wird viel Wert auf praktische Arbeit gelegt. Anhand von Praxisbeispielen erarbeiten Sie gemeinsam mit den anderen Seminarteilnehmern Lösungsstrategien und verwenden dabei die von den Seminarleitern vermittelten Methoden aus der Psycho-

logie. Sie lernen strukturiert und wissenschaftlich fundiert an Problemstellungen heranzutreten und geeignete Interventionsmaßnahmen zu planen und umzusetzen.

■ Zum Inhalt

- allg. Grundlagen der Gesundheitspsychologie
- Modelle des Gesundheitsverhaltens
- Aspekte der Verhaltensänderung
- Motivation/Rückfallprävention

Abschluss: Zertifikat über die Teilnahme an der Fortbildungsmaßnahme „Gesundheitspsychologie“

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung:	SEM GP		
Teilnehmer:	14 (maximal)		
Termine:	Berlin	11.02.09 21.02.09 14.05.09 13.06.09 12.08.09	22.08.09 22.10.09 26.11.09
	Düsseldorf	05.05.09	
Dauer:	12 UE (09-18 Uhr)		
Kosten:	Normaltarif:	99,- Euro / 79,- Euro	Sofortzahler
	Ermäßigungstarif:	79,- Euro / 69,- Euro	Sofortzahler

■ Mit Coaching oder auch Begleitung (Leithilfe) sind in einer allgemeinen Umschreibung alle Konzepte gemeint, die in professioneller Form individuelle Beratung anbieten. Häufig wird der Fokus auf die berufliche Ebene gelegt. Im Sinne der „Hilfe zur Selbsthilfe“ werden im Coaching u.a. verdeckte Ressourcen erkannt, benannt und damit nutzbar gemacht. Unserer Meinung nach sollte ein guter Coach fachliche Kompetenzen im Bereich des Beratungsthemas, Lebens- und Beratungserfahrung sowie eine ausgewiesene und ausgebildete Methodenkompetenz besitzen, mit der sie/er situativ, angemessen und intuitiv den Beratungsprozess steuern kann. Innerhalb der Fortbildung werden vor allem methodische Kompetenzen vermittelt. Wir stellen Ihnen verschiedene Konzepte vor, die Ihnen in unterschiedlichsten Situa-

tionen Hilfestellung bei der Beratung geben können. Die Darstellung von Praxisbeispielen untermauern die Anwendungsmöglichkeiten. In der praxisorientierten Gruppenarbeit, wenden Sie die vermittelten Kenntnisse selbst an, um mehr Sicherheit und Verständnis für die Methode des Coachings zu erlangen.

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung:	SEM CO	Teilnehmer:	14 (maximal)
Termine:	Berlin	06.& 09.02.09 12./13.02.09 28.02./01.03.09 21./22.03.09	
		02./03.05.09 20./22.05.09 13./14.08.09 25./26.08.09	
		31.08./01.09.09 05./06.09.09 21./22.09.09 17./18.10.09	
		03./04.11.09 11./14.12.09	
	Düsseldorf	21./22.02.09 06./07.05.09 30./31.07.09 01./02.08.09	
		07./08.09.09	
Dauer:	16 UE (Sa. 12-18 Uhr, So. 10-16 Uhr / werktags jeweils 10-16 Uhr)		
Kosten:	Normaltarif:	199,- Euro / 179,- Euro Sofortzahler	
	Ermäßigungstarif:	179,- Euro / 159,- Euro Sofortzahler	

■ Zum Inhalt

- Grundlagen des Coaching
- Systemtheorie und Systemisches Coaching
- Coachingkonzepte und -methoden
- Einzelcoaching
- Gruppencoaching
- Motivation zur Verhaltensänderung u.a.

Abschluss: Zertifikat über die Teilnahme an der Fortbildungsmaßnahme „Grundlagen des Coaching“

Coaching - Aufbaukurs

■ Die Zielstellung des Seminars besteht im Aufbau einer Coachingkompetenz. Ein wichtiges Erfolgskriterium eines Coaches ist die persönliche Kompetenz. Diese besteht nicht nur aus Lebenserfahrung, sondern auch aus den Fähigkeiten Empathie auszustrahlen und methodisch-didaktisch auf die individuellen Persönlichkeitsmerkmale des Gecoachten einzugehen. Im Vordergrund des Seminars stehen daher Methoden der Persönlichkeitsentwicklung sowie Übungen zur Typologisierung von Menschen.

■ Zum Inhalt

- Wer bin ich?
 - Persönlichkeitstest
 - Stärken/Schwächenanalysen
 - Selbst-/Fremdbild
- Einschätzung von Persönlichkeitstypen
- Persönlichkeitstraining
- Volition/Motivation/Selbstwirksamkeit

Abschluss: Zertifikat Teilnahme an der Fortbildungsmaßnahme „Anwendung der Coaching-Methoden“

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung:	SEM CO AUF	Teilnehmer:	14 (maximal)
Termine:	Berlin	11./12.03.09 14./15.03.09 09./10.05.09 25./26.05.09	
		20./21.06.09 18./19.08.09 09./10.09.09 19./20.10.09	
		24./25.10.09 27./28.11.09	
	Düsseldorf	08./09.06.09 26./27.08.09	
Dauer:	16 UE (Sa. 12-18 Uhr, So. 10-16 Uhr / werktags jeweils 10-16 Uhr)		
Kosten:	Normaltarif:	199,- Euro / 179,- Euro Sofortzahler	
	Ermäßigungstarif:	179,- Euro / 159,- Euro Sofortzahler	

■ Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) bezeichnet eine mehrere Analyse- und Gestaltungsebenen umfassende Handlungsstrategie auf den Ebenen Mensch – Organisation – Arbeit. Strategisch und methodisch zielt sie darauf ab, Gesundheitsressourcen im Unternehmen aufzubauen. In methodischer Hinsicht relevant ist hierbei die Anwendung wesentlicher Prinzipien der Gesundheitsförderung. Die Organisation vielfältiger verhaltens- und verhältnisorientierter Maßnahmen sowie deren Einbettung in die allgemeine Unternehmensorganisation werden häufig als Betriebliches Gesundheitsmanagement verstanden. Innerhalb dieser Fortbildung erfahren Sie, was unter Betrieblicher Gesundheitsförderung zu verstehen ist, welche Maßnahmen innerhalb von Unternehmen umgesetzt werden können und welche Organisationsmöglichkeiten es gibt. Wir betrachten in diesem Seminar die Betriebliche Gesundheitsförderung von beiden Seiten. Aus Sicht der Unternehmen sowie aus Sicht

der Dienstleister. Ein Erfolgskriterium eines guten Betrieblichen Gesundheitsmanagements ist das Zusammenspiel beider Akteure. Als Teilnehmer kommen daher nicht nur Vertreter aus den Unternehmen, sondern auch Anbieter möglicher Maßnahmen aus dem Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung in Frage.

■ Zum Inhalt

- Theoretischer Hintergrund (Entstehung, Zielsetzung und Nutzen)
- Rechtliche Grundlagen der BGF
- Finanzierungsmöglichkeiten
- Akteure der Betrieblichen Gesundheitsförderung
- Maßnahmen (Gruppenangebote, Führungskräfte-Coaching u.a.)
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Honorarsätze, Netzwerke und Kooperationsmöglichkeiten

Abschluss: Zertifikat über die Teilnahme an der Fortbildungsmaßnahme „Betriebliche Gesundheitsförderung“

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung: SEM BG

Teilnehmer: 14 (maximal)

Termine:

Berlin	05./06.06.09 11./12.07.09 10./11.10.09 19./20.12.09
Düsseldorf	07./08.02.09 12./13.09.09
Hamburg	07./08.03.09 26./27.09.09
München	27./28.06.09 21./22.11.09

Dauer: 16 UE (Sa. 12-18 Uhr, So. 10-16 Uhr / werktags jeweils 10-16 Uhr)

Kosten: Normaltarif: 199,- Euro / 179,- Euro Sofortzahler

Ermäßigungstarif: 179,- Euro / 159,- Euro Sofortzahler



■ Unsere zwischenmenschliche Kommunikation ist wesentlich dadurch geprägt, dass sie meist automatisiert abläuft. Die Inhalte und die Art und Weise unserer Kommunikation sind uns nur teilweise bewusst. Zum größten Teil wird unsere individuelle Sprache in unserer Entwicklung und Sozialisation geprägt. Sie ist also individualspezifisch von einem sozialen, regionalen und familiären Hintergrund geprägt.

■ **Ziele des Kommunikationstrainings**

Zuerst einmal versucht ein Kommunikationstraining stilistische, inhaltliche und formelle Charakteristika der Kommunikation bewusst zu machen. Sie werden einzelne Aussagen von Gesprächspartnern analysieren und dadurch besser verstehen. Oft liegen Welten zwischen dem Gesagten und dem Gemeinten. Mit einem detaillierten Wissen über Kommunikation kann es gelingen, zwischenmenschliche Kommunikation zu verbessern. Kommunikationstraining gibt uns die Möglichkeit, automatisierte Kommunikation zu durchbrechen und Missverständnisse zu vermeiden. Es geht um eine Sensibilisierung der Eigenwahrnehmung, um eine Verbesserung sprachrezeptiver und sprachproduktiver Fähigkeiten und um den

Aufbau von Grundfertigkeiten der personenzentrierten Kommunikation.

■ **Zum Inhalt**

Sie lernen die Grundzüge einer guten Kommunikation kennen. Dafür erhalten Sie Einblicke in die wichtigsten Kommunikationsmodelle, werden in rhetorischen und nonverbalen Stilmitteln geschult und abschließend in der Durchführung von Einzel- und Gruppentrainings in der Kommunikation unterwiesen. Sie erhalten umfangreiche Trainerunterlagen und Seminarablaufpläne. Sie werden somit befähigt Rhetorikschulungen, Präsentations- und Moderationstrainings, Einzelcoachings, Gruppentrainings sowie Gespräche mit Bewerbern und Mitarbeitern durchzuführen.

■ **Module der Ausbildung**

- Gesprächsführung
- Rhetorik
- Coaching
- Nonverbale Kommunikation, Körpersprache
- Kommunikationsmodelle und -techniken
- Kommunikationstrainings leiten

■ **Die wichtigsten Informationen auf einen Blick**

Kursbezeichnung: KL KT

Teilnehmer: 14 (maximal)

Dauer: 88 UE (Zeiten je nach Modul, siehe Detailseite des jeweiligen Moduls)

Ort	Wochenend-Variante
Berlin	07./08.03. & 14./15.03. & 21./22.03. & 28./29.03. & 04./05.04.09

Kosten: Normaltarif: 990,- Euro / 890,- Euro Sofortzahler
 Ermäßigungstarif: 890,- Euro / 849,- Euro Sofortzahler

Tarifierklärungen Seite 3. Ratenzahlung möglich.

Abschluss: Zertifikat Kommunikationstrainer

■ In dieser Fortbildung erlernen Sie strategische und didaktische Mittel, um erfolgreiche Gespräche zu führen. Unter Erfolg wird in diesem Zusammenhang das Erreichen selbst gesteckter Ziele für das jeweilige Gespräch verstanden. In Einzel- und Gruppengesprächen die eigene Zielstellung zu vermitteln, ist häufig schon die erste Hürde auf dem Weg zum Erfolg. Gemeinsam ein positives Gespräch führen bedeutet, dass beide Gesprächsparteien sich verständlich ausdrücken und beide Parteien wissen, was gemeint ist. In der Fortbildung werden Methoden vermittelt, wie man sich darüber jederzeit Klarheit verschaffen kann bzw. Klarheit schafft. Der Ton macht die Musik! Ein häufig genannter Hinweis, hinter dem mehr steckt, als man denkt.

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung: SEM GF

Teilnehmer: 14 (maximal)

Termine in Berlin: **07./08.03.09 | 18./19.05.09 | 13./14.06.09 | 29./30.08.09 | 02./03.09.09
19./20.09.09 | 29./30.10.09 | 07./08.11.09 | 30.11./01.12.09 | 15./16.12.09**

Dauer: 16 UE (Sa. 12-18 Uhr, So. 10-16 Uhr / werktags jeweils 10-16 Uhr)

Kosten: Normaltarif: 199,- Euro / 179,- Euro Sofortzahler

Ermäßigungstarif: 179,- Euro / 159,- Euro Sofortzahler

Rhetorik

■ Dieses Seminar unterstützt Sie im Aufbau von Selbstsicherheit im Reden vor Gruppen oder im Dialog. In einem kleinen Teilnehmerkreis bauen Sie Ihre Redefähigkeiten aus, um selbstsicher und überzeugend reden und wirken zu können. Hinterlassen Sie durch rhetorische Fähigkeiten und ein souveränes Auftreten im Beruf und im Privatleben „den richtigen Eindruck“. Formulieren Sie Ihren eigenen Standpunkt klar und deutlich und erreichen Sie hierdurch das gewünschte Ergebnis. In dem praxisorientierten Seminar werden Sie sich mit folgenden Inhalten befassen:

- positive Beziehung zum Hörerkreis
- hörerbezoogene Argumentationen

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung: SEM RHET

Teilnehmer: 14 (maximal)

Termine in Berlin: **14./15.03.09 | 04./07.09.09**

Dauer: 16 UE (Sa. 12-18 Uhr, So. 10-16 Uhr / werktags jeweils 10-16 Uhr)

Kosten: Normaltarif: 199,- Euro / 179,- Euro Sofortzahler

Ermäßigungstarif: 179,- Euro / 159,- Euro Sofortzahler

Erfahren Sie, welche Möglichkeiten Sie mit dem Einsatz verbaler Ausdrucksformen haben. Zusätzliche Tipps zum Einsatz nonverbaler Kommunikationsmittel ver helfen Ihnen zu einer breiten Methodenkompetenz, die Ihnen in verschiedensten Gesprächssituationen Flexibilität, Einfühlungsvermögen und alternative Lösungen bietet.

■ Zum Inhalt

- Gesprächsziele definieren
- Gesprächsstrategien und -vorbereitung
- Wahrnehmen und Verstehen
- Kommunizieren und verstanden werden
- Metakommunikation
- Moderieren und Einfluss nehmen

Abschluss: Zertifikat über die Teilnahme an der Fortbildungsmaßnahme „Gesprächsführung“

- Umgang mit Lampenfieber
- Körpersprache und Stimme als Mittel einer guten Rhetorik
- professionelle Vorbereitung
- typische rhetorische Fehler vermeiden
- Strategien in verschiedenen Gesprächssituationen zur Umsetzungen eigener Ziele

Alle Teilnehmer erleben Ihre Fortschritte aufgrund vielfältiger Übungen, welche Ihnen helfen die Theorie umgehend in die Praxis umzusetzen. Sie überprüfen Ihre Fortschritte in Einzel- und Gruppenarbeit und anhand von Fallbeispielen und Videoanalysen.

Abschluss: Zertifikat über die Teilnahme an der Fortbildungsmaßnahme „Rhetorik“

■ Der erste Eindruck ist häufig der wichtigste und stellt die Weichen für die persönlichen Sympathie. Innerhalb des Seminars lernen Sie Möglichkeiten, Ausdrucksweisen und Wirkung von Körpersprache in all ihren Varianten kennen und können sie als das Medium für persönliche und berufliche Kommunikation bei allen Kontakten mit Ihren Partnern erfolgreich einsetzen. Sich der eigenen Körpersprache bewusst werden ist vordergründiges Ziel des Seminars. Dabei gehen wir auf Haltung, Gestik, Mimik, Blickkontakt, Selbstbewusstsein und Ausstrahlung ein und vermitteln Methoden und Übungen, wie Sie diese verbessern und bewusst einsetzen können.

■ Zum Inhalt

- verbale und nonverbale Ausdrucksmittel
- Wahrnehmung und Reflexion der eigenen Wirkung
- Selbst- und Fremdbild überprüfen
- Erweiterung des körperlichen Ausdrucksrepertoires
- Mehr Sicherheit durch körperliche Präsenz
- Körpersprache in der Kommunikation einsetzen

Abschluss: Zertifikat über die Teilnahme an der Fortbildungsmaßnahme „Nonverbale Kommunikation“

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung:	SEM NKM
Teilnehmer:	14 (maximal)
Termine in Berlin:	28.03.09 08.09.09
Dauer:	12 UE (Mo. 09-18 Uhr)
Kosten:	Normaltarif: 119,- Euro / 99,- Euro Sofortzahler Ermäßigungstarif: 99,- Euro / 79,- Euro Sofortzahler

Kommunikationsmodelle und -techniken

■ Es existieren verschiedenste Gesprächsformen, bei denen unterschiedliche kommunikative Mittel eingesetzt werden. Wir geben Ihnen in diesem Seminar einen Überblick in welchen Gesprächssituationen, Sie welche Methoden einsetzen können, um Ihre Ziele zu erreichen.

- Einzelgespräche führen
- Mitarbeitergespräche
- Bewerbungsgespräche
- Konfliktgespräche
- Gewaltfreie Kommunikation

■ Zum Inhalt

- Moderations- und Konferenztechniken
- Präsentationstechniken
- Diskussionen leiten

Abschluss: Zertifikat über die Teilnahme an der Fortbildungsmaßnahme „Kommunikationsmodelle und -techniken“

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung:	SEM KMOD
Teilnehmer:	14 (maximal)
Termine in Berlin:	29.03.09 09.09.09
Dauer:	12 UE (Do. 09-18 Uhr)
Kosten:	Normaltarif: 119,- Euro / 99,- Euro Sofortzahler Ermäßigungstarif: 99,- Euro / 79,- Euro Sofortzahler

Kommunikationstrainings leiten

46

■ Als Kommunikationstrainer können Sie in verschiedenen Kontexten und Anforderungsbereichen tätig werden. Wir vermitteln Ihnen Seminarkonzepte für verschiedene Einsatzmöglichkeiten. Dazu zählen:

- Rhetorikseminare
- Schulungen für den Einsatz der Körpersprache
- Präsentationsschulungen
- Führungskräfteseminare

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung:	SEM KOM
Teilnehmer:	14 (maximal)
Termine in Berlin:	04./05.04.09 10./11.09.09
Dauer:	16 UE (Sa. 12-18 Uhr, So. 10-16 Uhr / werktags jeweils 10-16 Uhr)
Kosten:	Normaltarif: 199,- Euro / 179,- Euro Sofortzahler Ermäßigungstarif: 179,- Euro / 159,- Euro Sofortzahler

Dabei vermitteln wir Ihnen eine umfangreiche Auswahl an Übungen. Zusätzlich erhalten Sie Arbeitsblätter, Teilnehmerunterlagen und Seminarablaufpläne für Ihre späteren Einsatzmöglichkeiten.

Abschluss: Zertifikat über die Teilnahme an der Fortbildungsmaßnahme „Kommunikationstrainings leiten“

Sportpsychologie

■ Die Sportpsychologie versucht menschliches Verhalten, Handeln und Erleben von Personen im Praxisfeld Sport zu erfassen und zu systematisieren. Sie umfasst sowohl Teilgebiete der Psychologie als auch der Sportwissenschaft und befasst sich mit Entwicklung, Motivation, Lernen und Sozialpsychologie. Innerhalb der Fortbildung erhalten Sie einen Überblick der Anwendungsmöglichkeiten sportpsychologischer Methoden.

■ Zum Inhalt

- Einführung in die Sportpsychologie
- Anforderungen im Trainings- und Wettkampfbetrieb
- Belastungsarten von Sportlern und Sportlerinnen
- Die Rolle von Motivation, Emotion und Konzentration

Abschluss: Zertifikat über die Teilnahme an der Fortbildungsmaßnahme „Sportpsychologie“

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung:	SEM SPSY
Teilnehmer:	14 (maximal)
Termine in Berlin:	11.05.09 21.08.09
Dauer:	12 UE (09-18 Uhr)
Kosten:	Normaltarif: 99,- Euro / 79,- Euro Sofortzahler Ermäßigungstarif: 79,- Euro / 69,- Euro Sofortzahler

■ Das Mentale Training basiert auf der Theorie, dass viele unserer Vorstellungen und Annahmen vom Unterbewusstsein realisiert werden und Körper und Geist in ständiger Wechselbeziehung zueinander stehen. Hierbei stellt das zentrale Nervensystem - als Ausgangspunkt jeglichen Denkens, Fühlens und Handelns - den Schlüssel zur Verhaltensveränderung dar. Die Lösung von Problemen und Barrieren, aber auch das Spezifizieren von Zielvorstellungen entsteht zuerst gedanklich. Erst danach kann eine Umsetzung in die Tat erfolgen. Das Mentale Training im weiteren Sinne befasst sich nicht nur mit dem Training und dem Erlernen von Bewegungsabläufen, sondern auch mit der psychosozialen Vorbereitung auf bedeutsame Ereignisse. Grundannahme ist hierbei, dass die Psyche ebenso wie der Körper trainiert werden kann und sich mit Hilfe psychologischer Methoden eine Optimierung von Leistung in vielen Bereichen erzielen lässt. Im Mittelpunkt des Mentalen Trainings steht somit die Verbesserung kognitiver Prozesse. Die Aspekte Konzentration, kognitive Umstrukturierung, positives Denken, Selbstvertrauen, Entspannung, Visualisierung und Zielsetzung spielen hierbei eine zentrale Rolle.

Als Mentaltrainer werden Sie Menschen beim Er-

werb und Training von Selbstregulationskompetenzen anleiten. Zu Ihren Aufgaben gehört es, unbewusste Ängste und Einstellungen - die dem persönlichen Erfolg Ihres Klienten/Ihrer Klientin im Wege stehen - mit Hilfe mentaler Techniken abzubauen.

■ **Zum Inhalt**

Neben dem Erwerb persönlicher Kompetenzen eines Mentaltrainers steht die theoretische und praktische Wissensvermittlung in den Bereichen Entspannungsverfahren, Stressbewältigung, Psychologie, Pädagogik, Gesprächsführung und Coaching im Vordergrund der Ausbildung. Zusätzlich werden Einsatzmöglichkeiten von Mentaltrainern im Leistungssport und im beruflichen Kontext angesprochen.

Module der Ausbildung:

- Kursleiter Progressive Muskelrelaxation
- Gesprächsführung
- Pädagogik
- Verhaltens- und Gesundheitspsychologie
- Coaching
- Techniken und Methoden des Mentalen Trainings
- Sportpsychologie
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Stressmanagement-Trainer
- Kursleiter Autogenes Training
- Anwendung von Methoden des Mentalen Trainings

■ **Die wichtigsten Informationen auf einen Blick**

Kursbezeichnung: KL MT

Dauer:

Teilnehmer: 14 (maximal)

202 UE (Zeiten je nach Modul, siehe Detailseite des jew. Moduls)

Ort	Intensivkurs
Berlin	11.05.-09.06.09

Kosten: Normaltarif: 1990,- Euro / 1890,- Euro Sofortzahler
 Ermäßigungstarif: 1890,- Euro / 1790,- Euro Sofortzahler
 Tariferklärungen Seite 3.
 Ratenzahlung möglich.

Abschluss: Urkunde und Zeugnis über den erfolgreichen Abschluss der Ausbildung zum Mentaltrainer

Die Ausbildung schließt mit einer Prüfung ab. Die Prüfung besteht aus 3 Teilen (Abgabe einer Hausarbeit zu einem bestimmten Thema, Umfang ca. 15-20 Seiten, mündliche Prüfung (Umfang 30-45 min) nach individueller Terminvereinbarung sowie einer Lehrprobe im letzten Modul.

Techniken und Methoden des Mentalen Trainings

48

■ Innerhalb des Seminars erfahren Sie welche Methoden in welchen Situationen im Bereich des Mentalen Trainings Anwendung finden. Sie erwerben durch theoretische Einführungen, praktische Übungen und eine Vielzahl an Praxisbeispielen eine umfangreiche Methodenkompetenz.

■ Zum Inhalt

- Einleitung
- Psychologisches Training
 - Basics für die Trainingsgestaltung
 - Psychische Leistungen im Sport
 - Techniken des Psychologischen Trainings

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung: SEM TM MT

Teilnehmer: 14 (maximal)

Termine: **Berlin** 09./10.03.09 | 28./29.05.09 | 07./08.09.09 | 17./18.10.09
Düsseldorf 27./28.05.09 | 18./19.08.09

Dauer: 18 UE (Sa. 12-19 Uhr, So. 10-17 Uhr / werktags jeweils 10-17 Uhr)

Kosten: Normaltarif: 199,- Euro / 179,- Euro Sofortzahler
 Ermäßigungstarif: 179,- Euro / 159,- Euro Sofortzahler

- Mentales Training
 - Ziele des Mentalen Trainings
 - Wirkung des Mentalen Trainings
- Methoden des Mentalen Trainings
 - Wahrnehmungstraining
 - Kognitionstraining
 - Ideomotorisches Training
 - Aktivierung und Mobilisierung
- Ablauf/Phasen des Mentalen Trainings
- Anwendungsgebiete

Abschluss: Zertifikat über die Teilnahme an der Fortbildungsmaßnahme „Techniken und Methoden des Mentalen Trainings“

Anwendung von Methoden des Mentalen Trainings

■ Im letzten Modul der Ausbildung zum Mentaltrainer erproben Sie an konkreten Fallbeispielen Ihre Methodenkompetenz. Sie analysieren Belastungssituationen, erarbeiten Pläne für die Umsetzung eines Mentalen Trainings und leiten konkrete Übungen an.

Durch Gruppenarbeit, Feedbackgespräche und Erfahrungsaustausch festigen Sie Ihre Erkenntnisse und sammeln erste praktische Erfahrungen.

Zusätzlich erhalten Sie Arbeitsblätter, Coachingunterlagen und Trainingsablaufpläne für Ihre späteren Einsatzmöglichkeiten.

Abschluss: Zertifikat über die Teilnahme an der Fortbildungsmaßnahme „Anwendung von Methoden des Mentalen Trainings“

■ Die wichtigsten Informationen auf einen Blick

Kursbezeichnung: SEM ANW MT

Teilnehmer: 14 (maximal)

Termine in Berlin: 08./09.06.09 | 24./25.10.09

Dauer: 18 UE (Sa. 12-19 Uhr, So. 10-17 Uhr / werktags jeweils 10-17 Uhr)

Kosten: Normaltarif: 199,- Euro / 179,- Euro Sofortzahler
 Ermäßigungstarif: 179,- Euro / 159,- Euro Sofortzahler

■ Das Seminar ist für alle Fachkräfte konzipiert worden, die sich im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung selbstständig machen wollen. Die Referenten/Referentinnen erläutern die zum Teil sehr komplexen Zusammenhänge so einfach wie möglich und stellen zum besseren Verständnis relevante Praxisbeispiele dar. Die Zielstellung des Seminars ist die Erarbeitung einer Checkliste, die alle offenen Fragen zur Selbstständigkeit in der Gesundheitsbranche klärt.

Wir haben 5 Bereiche voneinander abgegrenzt und dazu verschiedene Experten mit weitreichenden Praxiserfahrungen in der Branche gewinnen können.

- **Zum Inhalt:**
- **Tätigkeitsbereiche (Markt-, Konkurrenz- und Zielgruppenanalyse)**
„In welchen Bereichen der Prävention und Gesundheitsförderung kann man erfolgreich selbstständig arbeiten?“

■ **Die wichtigsten Informationen auf einen Blick**

Kursbezeichnung: KS ExGr **Maßnahmennummer der Arbeitsagentur in Berlin:** 962-6617-08
Maßnahmennummer der Arbeitsagentur für Düsseldorf: 337-1041-09

Teilnehmer: 14 (maximal)

Dauer: 24 UE (jeweils 09-17 Uhr)

Berlin	Düsseldorf
27./28.02.09	14./15.08.09
20./21.03.09	
20./21.08.09	
28./29.08.09	
20./21.11.09	
03./04.12.09	

Kosten: Normaltarif: 239,- Euro / 219,- Euro Sofortzahler
 Ermäßigungstarif: 219,- Euro / 199,- Euro Sofortzahler

Tarifierklärungen Seite 3

Abschluss: Zertifikat über die Teilnahme an der Fortbildungsmaßnahme „Selbstständigkeit in der Prävention und Gesundheitsförderung“

■ **Mirja Magenheim**



- Diplom-Psychologin, Diplom-Rehabilitationspädagogin
- Vorsitzende des Fachbereichs Stressbewältigung und Entspannung
- wissenschaftliche Gesamtkoordinatorin
- Ausbilderin und Kursleiterin für Entspannungstraining für Kinder, PMR, AT, Stressmanagement, Gesundheitspsychologie, Pädagogik

■ **Sabine Sobhani**



- Diplom-Psychologin
- Ausbilderin und Kursleiterin für Entspannungstraining für Kinder, PMR, AT, Stressmanagement, Qi Gong, Flugangstseminare, Raucherentwöhnung, Konfliktmanagement, Kommunikationstraining und Coaching

■ **Gudrun Schultheiß**



- Diplom-Sozialpädagogin
- Ausbilderin und Kursleiterin für Entspannungstraining für Kinder, PMR, AT, Stressmanagement, Raucherentwöhnung, Klang-Massage-Therapie, Körper- und Atemtherapie, Gestalttherapie, NLP, systemisch-lösungsorientierte Supervision, Coaching und Kommunikation

■ **Birgit Löwenbrück**



- Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin, Mediatorin
- Ausbilderin und Kursleiterin für Entspannungstraining für Kinder, PMR, AT, Yoga, Stressmanagement, NLP-Trainerin, Feldenkraislehrerin, Tanztherapie, Meditation, Energiearbeit, Beratung, Coaching, Kommunikationstraining und Konfliktmanagement

■ **Dr. Lutz Ockhardt**



- Diplom-Sportlehrer, Dr. paed. (Lern- und Entwicklungspsychologie)
- Vorsitzender des Fachbereichs Betriebliche Gesundheitsförderung
- Mitglied des wissenschaftlichen Beirats
- Lehrer für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation
- Ausbilder und Kursleiter für Entspannungstraining für Kinder, PMR, AT, Stressmanagement, Ernährung und Konfliktmanagement

■ **Anja Fehrmann**



- Diplom-Sozialpädagogin
- Master of Science in komplementären, psychosozialen und integrativen Gesundheitswissenschaften
- Ausbilderin und Kursleiterin für Entspannungstraining für Kinder, PMR, AT, Stressmanagement

■ **Annett Gahrig**



- Diplom-Psychologin
- Psychotherapeutin
- Ausbilderin und Kursleiterin für Entspannungstraining für Kinder, PMR, AT, Stressmanagement

■ **Susanne Seiffert**



- staatl. anerkannte Physiotherapeutin
- Ausbilderin und Kursleiterin für Aqua-Fitness

■ **Andrea Gebhardt**



- Diplom-Psychologin
- Ausbilderin und Kursleiterin für Entspannungstraining für Kinder, PMR, AT, Stressmanagement
- Trainerin für personale und sozialkommunikative Kompetenzen

■ **Dr. Jens Ebing**



- Diplom-Sportwissenschaftler und Sporttherapeut
- Vorsitzender des Fachbereichs Fitness und Bewegung
- Mitglied des wissenschaftlichen Beirats
- Ausbilder für Aquafitness-TrainerIn und FitnesstrainerIn B-Lizenz
- Dozent f. Trainingslehre, Erkrankg. des HK- u. MS-Systems, Anatomie, Ernährung

■ **Melanie Purkott**



- Diplom-Psychologin
- Ausbilderin und Kursleiterin für Entspannungstraining für Kinder, PMR, AT, Stressmanagement

■ **Simone Krejny**



- Diplom-Pädagogin
- Diplom-Sportlehrerin
- Ausbilderin und Kursleiterin für Entspannungstraining für Kinder, PMR, AT, Stressmanagement

■ **Laura Günther**



- Diplom-Psychologin
- Psychotherapeutin
- Ausbilderin und Kursleiterin für Entspannungstraining für Kinder, PMR, AT, Stressmanagement

■ **Karina Weiß**



- staatl. anerkannte Sportlehrerin, Studienrätin
- Vorsitzende des Fachbereichs Gesundheitsförderung für Kinder
- Ausbilderin u. Kursleiterin Bewegungs- u. Entspannungstraining für Kinder, AT, PMR, Kindersport, Nordic Walking

■ **Peter Sellin**



- Diplom-Sportlehrer
- Meditationsberater
- Ausbilder und Kursleiter für PMR, AT, Stressmanagement, Tai Chi, Qi Gong, Meditation, Rückenschule

■ **Sylvia Paoli**

- Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin
- Seminarleiterin für Konfliktberatung, Gesprächsführung und Coaching

■ **Martin Spickermann**

- Rechtsanwalt und Steuerberater
- Dozent für Existenzgründung in der Prävention und Gesundheitsförderung

■ **Mirko Matz**

- Versicherungs-Kaufmann
- Dozent für Existenzgründung in der Prävention und Gesundheitsförderung

■ Anmeldung

Sie können sich für alle Kurse im Internet, per E-mail, telefonisch, per Post oder per Fax anmelden. Für die Anmeldungen per Post/Fax verwenden Sie bitte das Anmeldeformular bzw. eine Kopie davon. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des postalischen Eingangs berücksichtigt und schriftlich per Post/E-mail bestätigt.

Anmeldungen bitte an **AHAB-Akademie GmbH**
die Hauptgeschäftsstelle: **Landsberger Allee 203 . 13055 Berlin**
Telefon: +49 30 9860 1997 0 . Telefax: +49 30 9860 1997 9
E-mail: info@ahab-akademie.de . Internet: www.ahab-akademie.de

■ Zahlungsmodalitäten

Der Rechnungsbetrag wird bei rechtzeitiger Anmeldung spätestens 14 Tage vor Beginn der Bildungsmaßnahme fällig. Sollte die Anmeldung innerhalb von 14 Tagen vor der Maßnahme erfolgen, ist eine Zahlung auch in bar möglich. Bitte geben Sie dabei stets die Kunden- und Rechnungsnummer an!

Kontoverbindung: **AHAB-Akademie GmbH**
Postbank Berlin . BLZ 100 100 10 . Kontonummer 510 439 108

■ Entgeltermäßigung und Sofortzahlerrabatt

Sollten Sie Anspruch auf Ermäßigung haben, wird ein entsprechender Nachweis benötigt. Anspruch auf Ermäßigung haben: Studierende, Arbeitssuchende sowie Angehörige diverser Kooperationspartner. Wird bis zum Seminarbeginn kein Nachweis erbracht, wird der Normaltarif berechnet. Sollte die Kurs- oder Seminargebühr bis 5 Tage nach der Anmeldung bei uns eingehen, haben Sie Anspruch auf den Sofortzahlerrabatt.

■ Rücktritt

Sie können Ihre Anmeldung nur schriftlich auf dem Postweg oder per E-mail stornieren. Bis zwei Wochen vor Kursbeginn ist dies ohne Angabe von Gründen möglich. Bei späterer Stornierung oder Nichtteilnahme erfolgt die Rückerstattung der Kursgebühr nur in Sonderfällen. In diesem Fall benötigen wir einen entsprechenden Nachweis. Ohne fristgerechte Stornierung (14 Tage vor Beginn) bleibt die Zahlungspflicht bestehen.

■ Organisatorische Änderungen

Die AHAB-Akademie GmbH verpflichtet sich zu einer sorgfältigen Planung und Durchführung der Kurse. Sollte ein Kurs aufgrund einer zu geringen Zahl von Anmeldungen nicht durchgeführt werden, erhalten die Teilnehmenden bis drei Tage vor Kursbeginn Kenntnis davon. Die bereits entrichtete Kursgebühr wird zurückerstattet. Ein weitergehender Schadensersatzanspruch besteht nicht. Die AHAB-Akademie GmbH bietet in dem Fall eines Kursausfalls den Teilnehmerinnen einen gleichwertigen Ersatz zu einem anderen Kurstermin an. Sollte sich der Veranstaltungsort ändern (Die Kurse finden aber immer in der gleichen Stadt statt!), erhalten die Teilnehmer bis 3 Tage vorher Bescheid. Zu diesem Zwecke sind alle Kommunikationswege (Post, E-mail oder Anrufbeantworter) entsprechend zu überprüfen.

■ Urheberrecht

Die Weitergabe bzw. Verbreitung von Lehrmaterial ist ohne schriftliche Genehmigung der Geschäftsleitung der AHAB-Akademie GmbH nicht gestattet.

■ Haftung

Die AHAB-Akademie GmbH haftet für Personen- und Sachschäden nur bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit seitens der Akademie. Für Unfälle, Diebstahl oder Schädigungen gleich welcher Art, besteht keine Haftungspflicht seitens der AHAB-Akademie GmbH.

■ Für Ihre Anmeldung über den Postweg oder per Fax, nutzen Sie bitte dieses Formular. Sie können auch ganz bequem über unsere Homepage buchen oder sich mit einem Telefonat bei uns anmelden.

Mit Eingang Ihrer Anmeldung, erhalten Sie umgehend eine schriftliche Bestätigung/ordnungsgemäße Rechnung per E-mail oder per Post. Sollte Ihre Firma die Aus- oder Fortbildung bezahlen, geben Sie bitte den Firmennamen und die Firmenanschrift bei Strasse/Nr. sowie PLZ/Wohnort an!

■ Name

■ Vorname

■ ggf. Firmenname

■ Straße/Nr.

■ PLZ/Wohnort

■ Tel. privat

■ Tel. dienstl.

■ Tel. mobil

■ E-mail

■ Geburtsdatum

■ Beruf (optional)

1. Kursbezeichnung:

Kurstermin:

Veranstaltungsort:

2. Kursbezeichnung:

Kurstermin:

Veranstaltungsort:

Normaltarif

Ermäßigungstarif (Studenten/Studentinnen,
Arbeitssuchende - Nachweis erforderlich)

Sofortzahlerrabatt (Zahlungseingang innerhalb von 5 Tagen)

Die Teilnahmebedingungen erkenne ich an (siehe Seite 54).

■ Ort/Datum

■ Unterschrift

Impressum

■ Herausgeber

AHAB-Akademie GmbH

Landsberger Allee 203

13055 Berlin

Telefon: +49 30 9860 1997 0

Telefax: +49 30 9860 1997 9

E-mail: info@ahab-akademie.de

Internet: www.ahab-akademie.de

■ Konzept, Gestaltung

Guido Kreuzmüller

Alexander Kieß


■ Fotos

iStockphoto

■ Druck

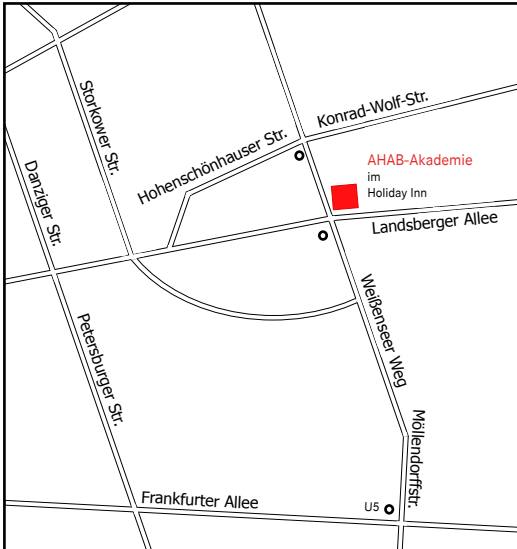
© Januar 2009, 6. Auflage





„Die beste Möglichkeit, die Zukunft vorauszu-
sagen, ist sie zu gestalten.“

Joseph Beuys



■ Berlin

Hauptgeschäftsstelle

Landsberger Allee 203

13055 Berlin

Telefon 030.98 60 19 97 0

Telefax 030.98 60 19 97 9

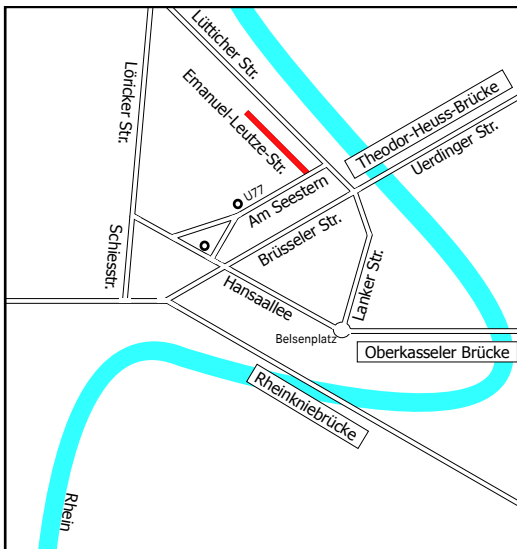
Verkehrsanbindung

M5/M6

Hohenschönhauser Str./Weißenseer Weg

M13/M16

Landsberger Allee/Weißenseer Weg



■ Düsseldorf

Zweigstelle

Emanuel-Leutze-Str. 21

40547 Düsseldorf

Telefon 0211.22 95 05 95

Telefax 0211.22 95 05 99

Verkehrsanbindung

U77 Am Seestern

U70, 74, 76, 77 Prinzenallee