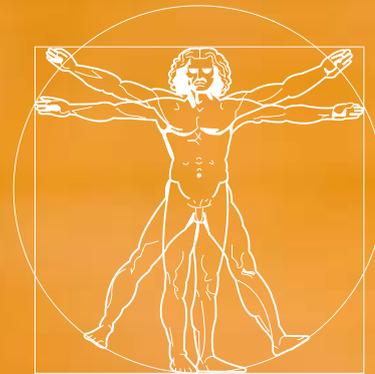




AUS- UND FORTBILDUNGEN 2012



Institute für

- Ernährung
- Fernunterricht
- Frühpädagogik
- Sport und Fitness
- Mitarbeiter- und Firmengesundheit
- Coaching und Kommunikationserfolg
- Rehabilitation und Gesundheitssport
- Stressbewältigung und Entspannung

*Hier finden Sie die Ausbildung
die zu Ihnen passt!*



Vorwort des Geschäftsführers

Dem Wert Gesundheit einen höheren Stellenwert geben

Mehr als ein Drittel aller Deutschen klagen über gesundheitliche Beschwerden. Jeder zehnte Bundesbürger ist gar durch Krankheit gesundheitlich erheblich eingeschränkt (Robert-Koch Institut 2005). Höchstens 14% verhalten sich dagegen gesundheitsförderlich (Deutsche Sporthochschule Köln 2010). Gesundes Verhalten bedeutet 5 x 30 min moderate sportliche Bewegung/Woche, kein Nikotin, mäßiger Alkoholkonsum, gesunde Ernährung und aktive Stressbewältigungsstrategien. Klingt eigentlich ganz einfach, dennoch scheint es enorm schwer umsetzbar.

Betroffene, Kostenträger, Arbeitgeber, Anbieter von Gesundheitsfördermaßnahmen, Multiplikatoren etc. stehen demnach in der Pflicht sich mit diesem drängenden Thema intensiv auseinanderzusetzen. Ebenso findet eine Sensibilisierung für psychische Belastungen und ihre kurz-, mittel- und langfristigen Folgen statt, gerade in Hinblick auf die langfristigen Auswirkungen. Alle Personengruppen unserer Gesellschaft sind aufgefordert, die Verantwortlichkeit für das eigene Wohlbefinden zu stärken, um Krankheiten vorzubeugen und leistungsfähig zu bleiben. Wer ist schon gerne krank oder fühlt sich körperlich oder mental unwohl?

Die menschliche Evolution ist noch lange nicht am Ende. Wir werden leistungsfähiger – sowohl körperlich als auch mental. Der wirtschaftliche und technische Wandel ist jedoch deutlich schneller als die evolutionäre Entwicklung unserer Fähigkeiten. Uns wird in jeder Altersgruppe immer mehr abverlangt. Der Grad an Selbstorganisation und Selbstverantwortung wächst. Wir werden in Stresssituationen immer noch durch unser genetisch programmiertes Kampf- und Fluchtverhalten aus der Urzeit geleitet. Dieses Programm ist 2,5 Mio. Jahre alt. Das bedeutet, dass wir im Moment besonders deutlich vor der Herausforderung stehen, eine Balance zwischen unseren alltäglichen Verpflichtungen und der damit verbundenen Verantwortung und unseren zur Verfügung stehenden Ressourcen und Fähigkeiten zu finden. Dies führt oft zu Überforderung. Bei unseren Fähigkeiten handelt es sich um Kommunikation, Konfliktverhalten, Gesundheitskompetenz, soziale und emotionale Kompetenz und zu unseren Ressourcen zählen die körperlichen und geistigen Voraussetzungen, die wir mitbringen.

Wie finden wir nun zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil? Unsere Antwort: durch persönliche Weiterentwicklung.

- I. Zuerst geht es um Wissenserwerb – wie ist mein Gesundheitszustand, wie sollte er sein, wo wird er sich hin entwickeln? Welche Ressourcen und Fähigkeiten habe ich – welche stärken meine Leistungsfähigkeit und welche hemmen sie? Was erhält, fördert und unterstützt wirklich Gesundheit und Leistungsfähigkeit?
- II. Nach dem Wissen kommt die Motivation. Durch äußere Anreize können innere Motive ausgelöst werden. Schöner ist es, wenn die Quelle der Motivation direkt im Inneren aktiv ist – der Mensch also aus eigenem Antrieb handelt. Dies gelingt mit einer positiven Einstellung zum eigenen Gesundheitsverhalten.
- III. Diese Einstellung kann nun eine Verhaltensänderung bewirken. Bevor sich doch eine stabile Verhaltensweise etabliert hat, können manchmal einige Monate intensiven Übens vergehen.
- IV. Zu guter Letzt sollte das förderliche Gesundheitsverhalten so stabilisiert werden, dass sich auch der Gesundheitszustand und die Leistungsfähigkeit einstellt, die man sich vorgestellt hat.

In jeder Stufe empfehlen sich professionelle Unterstützer, die gemeinschaftliche Ziele und Lösungen erarbeiten und bei der Umsetzung helfen: Trainer, Coaches/Berater, Ärzte, Therapeuten, Arbeitgeber und Vorgesetzte.

Die AHAB-Akademie hat das Ziel Gesundheit zu fördern – in jeder der genannten Stufen. Wir sind in Bezug auf wissenschaftliche Erkenntnisse, praktikable Umsetzungsformen, Generieren von Spaß und Motivation bei der Verhaltensänderung auf dem neuesten Stand und bringen unser Wissen in unsere Angebote ein – mit Begeisterung!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Erreichen Ihrer Ziele.
Gerne begleiten wir Sie dabei.

Ihr Henry Kauffeldt
Geschäftsführer

UNSER AUS- UND FORTBILDUNGSPROGRAMM

Vorwort des Geschäftsführers	1	Gesprächsführung mit dem Kunden	54
Vorstellung der AHAB-Akademie GmbH	4	Coaching im Personal Training	54
Unsere Stärken	5	Existenzgründung im Fitness-Bereich	55
Fördermöglichkeiten	6-7	Grundlagen Marketing	55
Fördermöglichkeiten und weitere Informationen	8	Projektmanager in der Fitness- und Gesundheitsbranche	56
Ihre Ansprechpartner	9	Personenführung in Sport- und Fitnessanlagen	56
1		3	
INSTITUT FÜR FERNUNTERRICHT	11	INSTITUT FÜR STRESSBEWÄLTIGUNG UND ENTSPANNUNG ...	59
Fitness-Trainer B-Lizenz	12-13	Entspannungspädagoge	60
Gesundheitssport-Trainer	14-15	Entspannungskoach	61
Personal Trainer Grundausbildung	16-17	Yoga-Lehrer	62-63
Gepürfter Gesundheitsberater/Gesundheitspädagoge	18-19	Kursleiter für Autogenes Training	64
Entspannungspädagoge	20-21	Kursleiter für Autogenes Training Oberstufe	64
Pädagogische Fachkraft für Kindergesundheit	22-23	Kursleiter für Progressive Muskelrelaxation	65
		Kursleiter für Progressive Muskelrelaxation (Upgrade)	65
		Stressmanagement-Trainer	66
		Entspannungstrainer für Kinder	67
		Baby- und Kindermassage	67
		Massagetherapeut (beinhaltet 12 Massage-Techniken)	68-69
2		4	
INSTITUT FÜR SPORT UND FITNESS	25	INSTITUT FÜR ERNÄHRUNG	71
Professional Personal Trainer	26-27	Ernährungsberater/Food Coach	72
Fitness-Trainer B-Lizenz	28	Fortbildung Ernährungsberatung	73
Fitness-Trainer A-Lizenz	29	Grundlagen der Ernährung	73
Konditionstrainer	30	Kinderernährung in Theorie und Praxis	74
Rückenschullehrer	31	Ernährung für Senioren	74
Cardio-Trainer	32	Nahrungsergänzungen	75
Aerobic Instructor	33	Sporternährung für Training und Wettkampf	75
Step-Aerobic Instructor	34		
Cycling Instructor	35		
Aqua-Fitness-Trainer Basisausbildung	36		
Aqua-Fitness-Trainer für Wirbelsäulengymnastik	37		
Cardio-Aquatrainner	37		
Nordic Walking-Trainer	38		
DRUMS ALIVE®-Trainer	39		
HOOPin®-Instructor Training	40		
Kursleiter für Beckenbodengymnastik	41		
Rückbildungsgymnastik	41		
Pilates-Trainer	42-43		
Pilardio© Instructor	44		
Manual Resistance Training	45		
EMS-Trainer	45		
Suspension Training	46		
Core-Training/Trainer für Wirbelsäulengymnastik	46		
Functional Training	47		
Athletic Training	47		
Kettlebell Training - Einsteiger + Fortgeschrittene	48		
Personal Training mit Kleingeräten	49		
Personal Training mit dem Minitramp	49		
Vibrationstrainer	50		
Funktionsdiagnostik im Sport	51		
Leistungsdiagnostik im Sport	51		
Brain Fit	52		
Qi Gong als Rückenschule (LSB)	53		
Feldenkrais (LSB)	53		
		5	
		INSTITUT FÜR REHABILITATION UND GESUNDHEITSSPORT	77
		Präventionssport-Trainer (AHAB)	78
		Übungsleiter B Rehabilitationssport - Orthopädie	79
		Manager für Präventions- und Rehabilitationssport	80
		Rehabilitationssport für Physiotherapeuten	81
		Senioren-sport-Trainer	82
		Übungsleiter für Muskel- und Gelenkgymnastik	82
		Koordinationstrainer	83
		Koordinationstrainer für Senioren	84
		Wassergymnastik für Senioren	84
		Osteoporose-Trainer	85
		Sturzprophylaxe-Trainer	85
		Projektmanagement für Präventionssport	86
		Projektmanagement für Rehabilitationssport	86
		Biomedizinische Grundlagen	87
		Methodik im Rehabilitationssport	87

6

INSTITUT FÜR FRÜHPÄDAGOGIK..... 89

Bewegungslehrer	90
Krabbelgruppenleiter	90
Bewegungstrainer für Kinder (4-6 Jahre)	91
Bewegungstrainer für Kinder (7-12 Jahre)	91
Kursleiter für Kreativen Kindertanz	92
Kinderrückenschullehrer	92
Baby- und Kleinkinderschwimm-Trainer	93
Gesundheitsförderung im Kindesalter	94
Projektmanager für Gesundheitsförderung im Kindesalter	94

7

INSTITUT FÜR COACHING UND KOMMUNIKATIONSERFOLG ... 97

Personal Coach	98-99
Business Coach.....	100-101
Gesundheits-Coach.....	102-103
Mentaltrainer	104-105
Mental Coach.....	106
NLP-Practitioner	107
Mediator	108-109
Kommunikationstrainer	110-111
Kommunikationstraining	112
Konfliktmoderation	113

8

INSTITUT FÜR MITARBEITER- UND FIRMENGESUNDHEIT..... 115

Betrieblicher Gesundheitsmanager	116-117
Fachkraft für Betriebliche Gesundheitsförderung.....	118-119
Fachkraft zur Burnout-Prävention	120-121
Geprüfter Ergonomieberater/Fachkraft für Ergonomie.....	122-123
Betrieblicher Demografieberater.....	124
vitalbook	125

WEITERE SERVICEANGEBOTE UND LEISTUNGEN 127

Der AHAB-Trainer Club.....	128
Das AHAB-Produktportal.....	129
Gründen Sie Ihre eigene AHAB-Akademie	130
1. Deutsche Meisterschaften im Personal-Training	131
Kongress: Burnout-Prävention – Was Unternehmen tun müssen	132-133
Standorte	134-135
Trainer und Dozenten	136-141
Allgemeine Geschäfts- und Teilnahmebedingungen	142
A-Z Register	143
Mehr Auswahl und Infos gibt es im Internet	144
Anmeldeformular	145
Notizen.....	146-147
Impressum	148

Hinweis:

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text überwiegend die männliche Form gewählt, nichtdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige beider Geschlechter.

Herzlich Willkommen bei der AHAB-Akademie!

Bevor die AHAB-Akademie 2004 gegründet wurde, haben die Gesellschafter mehrere Jahre lang Leistungssportler trainiert und mental betreut sowie Trainer aus- und fortgebildet. So befindet sich der Hauptsitz der AHAB-Akademie unverändert in unmittelbarer Nähe zum Olympiastützpunkt in Berlin. Auch heute sind es neben den Gesundheits-, Ernährungs- und Sportwissenschaftlern, den Psychologen und Pädagogen speziell die Leistungssportler, die vom Geschäftsführer bis hin zum Mitarbeiter die Belegschaft der AHAB-Akademie bestimmen.

AHAB steht für **Angewandte Human-, Arbeits- und Bildungswissenschaften**. Im Fokus unserer Arbeit steht der Mensch. Unsere Aufgabe ist es, Wissen und Erfahrungen über den gesundheitsbewussten Umgang mit mentalen und physischen Ressourcen zu generieren, weiterzuentwickeln und weiterzugeben. Dabei betrachten wir unterschiedliche Settings.

Für die ersten Jahre der kindlichen Entwicklung bietet das **Institut für Frühpädagogik** verschiedene Aus- und Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte an.

Unter dem Aspekt des demografischen Wandels sowie der stetig wachsenden Leistungsanforderungen werden vom **Institut für Mitarbeiter- und Firmengesundheit** Organisationsberatungen, Aus- und Fortbildungen, Mitarbeiterschulungen, Coachings sowie Analysen und Befragungen im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung und des betrieblichen Gesundheitsmanagement angeboten.

Nicht jede körperliche und geistige Beeinträchtigung lässt sich jedoch vermeiden. Unser **Institut für Rehabilitation und Gesundheitssport** bietet daher umfangreiche Aus- und Fortbildungsmaßnahmen in der professionellen Regeneration und Unfallprävention an.

Darüber hinaus haben wir uns auf Aus- und Fortbildungen sowie Maßnahmen zur persönlichen Entwicklung in folgenden Präventionsfeldern:

- **Bewegungsverhalten**
 - **Institut für Sport und Fitness**
- **Ernährung**
 - **Institut für Ernährung**
- **Entspannungsmaßnahmen und Umgang mit Stress**
 - **Institut für Stressbewältigung und Entspannung**

spezialisiert. Unsere Mitarbeiter und Dozenten sind ausgewiesene Experten und verfügen über umfangreiche Praxiserfahrungen in ihrer jeweiligen Fachdisziplin.

Als Akademie steht der Bereich der Aus- und Fortbildungen natürlich im Vordergrund unserer Tätigkeit. Neben dem Präsenzunterricht bietet unser **Institut für Fernunterricht** auch staatlich anerkannte Ausbildungen als Fernstudium an. So ermöglichen wir unseren Kunden, verschiedene berufliche und private Lebenssituationen mit der persönlichen Weiterqualifizierung zu kombinieren.

Unser Gesundheitsverhalten positiv zu beeinflussen sowie das psychische Wohlbefinden zu wahren und zu fördern, ist die Herausforderung unserer heutigen Gesellschaft. Unser **Institut für Coaching und Kommunikationserfolg** hat sich darauf spezialisiert, wie man zur persönlichen Weiterentwicklung im

- **Gesundheitsverhalten,**
- **Umgang mit mentalen Belastungen,**
- **Kommunikationsverhalten sowie**
- **Lösungsorientierten Umgang mit Konflikten**

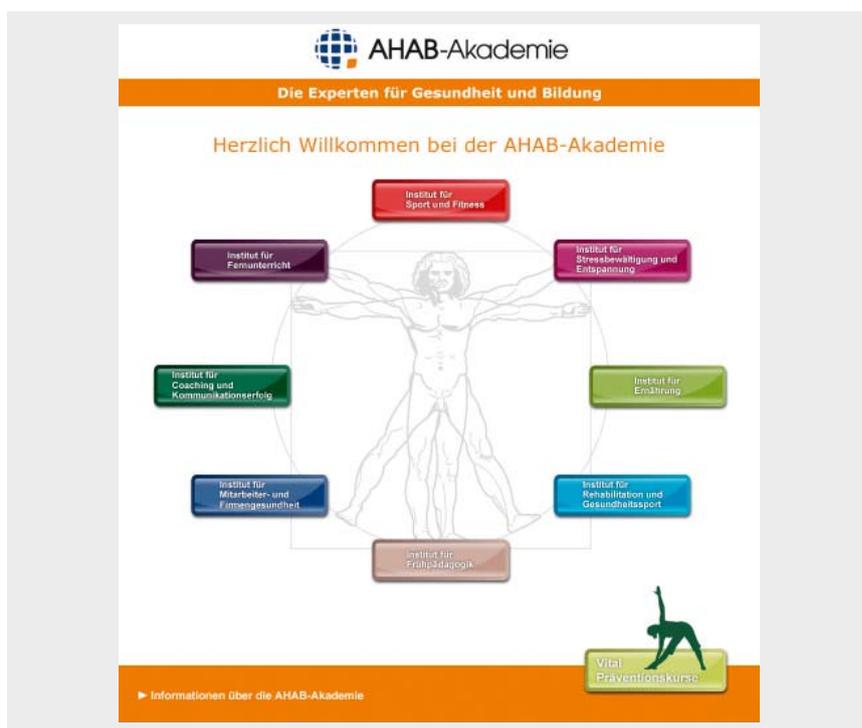
motivieren kann.

In den letzten 7 Jahren haben wir den Markt für Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung nicht nur mitgestaltet, wir haben ihn dabei auch stetig weiterentwickelt.

Heute ist die AHAB-Akademie in Deutschland die einzige außeruniversitäre Institution, die

- **Eigene Forschungs- und Entwicklungsarbeit betreibt und**
- **Präventionskurse**
- **Coachings und Personal Training,**
- **Staatlich anerkannte Aus- und Fortbildungen sowie**
- **Personal- und Organisationsentwicklungsmaßnahmen für Unternehmen**

in dieser Bandbreite und Größenordnung anbietet. Wir betrachten gemeinschaftlich unser großes Themenfeld der Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung mit Begeisterung und freuen uns über Kunden oder Betriebe/Firmen, die sich mit unserer Unterstützung weiterentwickeln können.



Unsere Stärken

WIR ÜBERZEUGEN DURCH EINZIGARTIGE WEITERENTWICKLUNG!

Unser hauseigener Bereich Forschung und Entwicklung stellt die Grundlage unserer permanenten und gelebten Weiterentwicklung dar. Stets auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft kooperieren wir mit staatlichen und privaten Hochschulen sowie mit verschiedenen Partnern der beruflichen Aus-, Fort- und Weiterbildung. Inhaltliche Vielfalt auf wissenschaftlicher Grundlage mit innovativen Lernmethoden zu verbinden, hat für uns den höchsten Stellenwert.

Außerdem sind unsere Netzwerke mit freiberuflichen Dozenten, ehemaligen Teilnehmern und Fach- und Interessensverbänden ein elementarer strategischer Baustein und eine maßgebliche Ressource unserer Akademie.

WIR ÜBERZEUGEN DURCH EINZIGARTIGES KNOW-HOW!

Die AHAB-Akademie ist ein staatlich zertifizierter Bildungsträger nach AZVV. Die „Anerkennungs- und Zulassungsverordnung Weiterbildung“ (AZVV) ist eine Verordnung des Bundesministers für Wirtschaft und Arbeit vom 16. Juni 2004 gem. § 87 SGB III und regelt die Akkreditierung von fachkundigen Stellen und die Zertifizierung von Bildungsträgern und Bildungsmaßnahmen. Viele unserer Aus- und Fortbildungen wurden von der unabhängigen Zertifizierungsstelle DEKRA geprüft und zugelassen.

Zusätzlich wurden unsere Ausbildungen und Kurse im Bereich der Prävention gemäß § 20 SGB V durch unabhängige Gutachter, wie z. B. den medizinischen Dienst der Spitzenverbände der Krankenkassen sowie durch Vertreter universitärer Einrichtungen, wie z. B. der Humboldt-Universität zu Berlin geprüft und mit den Prädikaten „gut bis exzellent“ bewertet.

Die Ausbildungen des Instituts für Fernunterricht wurden durch die Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) geprüft und zugelassen.

Seit 2011 ist die AHAB-Akademie ein anerkanntes Ausbildungsinstitut des Bundesverbandes Personal Training e.V. im Bereich der Personal Trainer Ausbildungen.

IHRE ZUKUNFT IST UNSER ANTRIEB!

Wir verstehen unser Tun und Handeln als eine zukunftsweisende Aufgabe. Dabei arbeiten wir mit Herz und Begeisterung für unsere Themen und dem Ziel, auch Sie mitzunehmen und zu begeistern. Es ist der Moment in Ihrem Gesicht, der uns antreibt, wenn Sie mit uns die Vorteile erkennen, die sich für Sie und/oder Ihre Firma aus der Kombination von Gesundheitsförderung und Kompetenzentwicklung ergeben. Ihre Zukunft ist unser Antrieb.

AZVV
Anerkennungs- und
Zulassungsverordnung
Weiterbildung



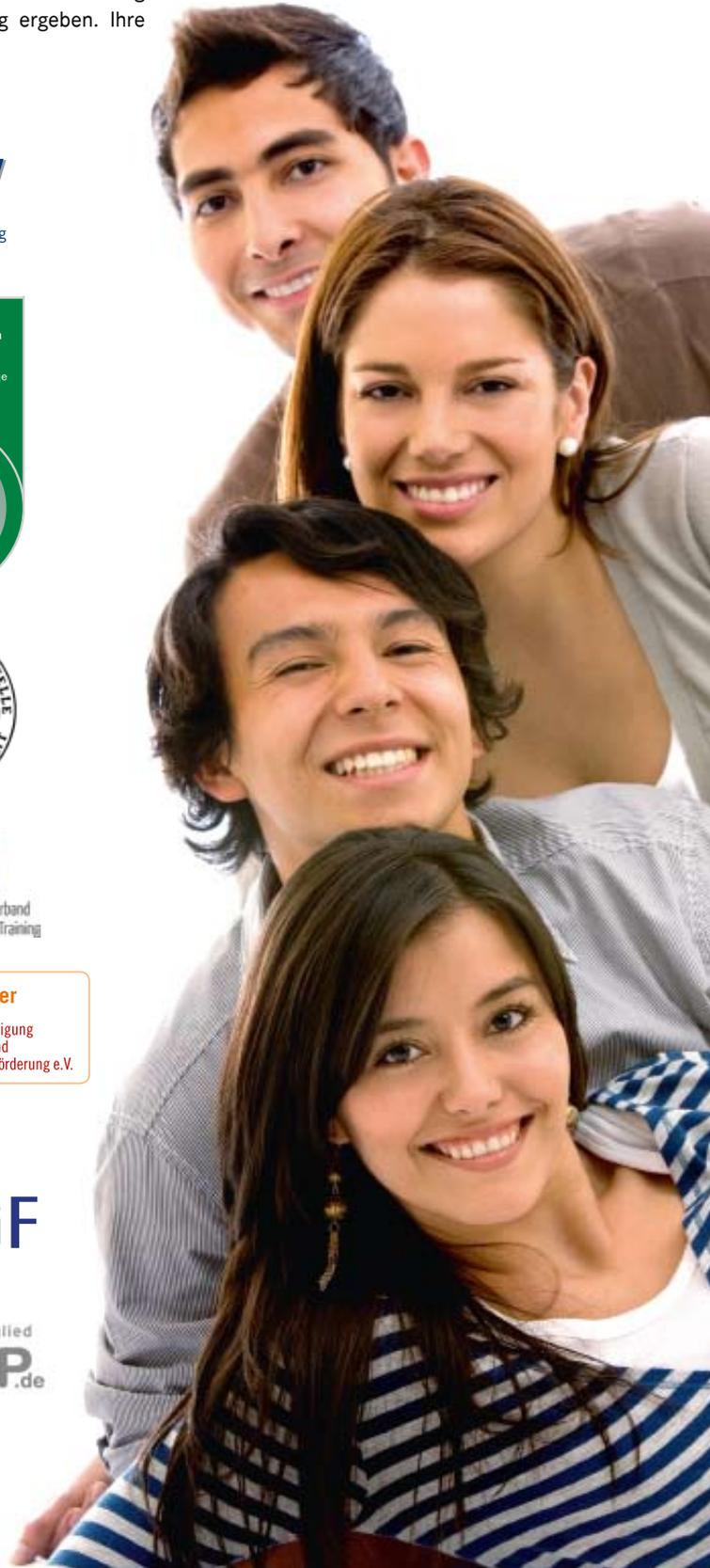
Fördermitglied der

bvpg

Bundesvereinigung
Prävention und
Gesundheitsförderung e.V.


DNBGF

Mitglied
DVNL P.de





Bildungs-Flatrate

Nutzen Sie die Gelegenheit um an beliebig vielen Aus- und Fortbildungen teilzunehmen. Unsere Flatrate richtet sich an alle, die ihre berufliche Fortbildung mit größtmöglicher Flexibilität gestalten müssen oder möchten, aus welchen Gründen auch immer.

Werden Sie zum Experten und sichern Sie sich Ihren Traumjob in einem Bereich mit Zukunft: der Sport- und Gesundheitsbranche!

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
Telefon: +49 (0)30/9860 1997 0 oder per
E-Mail: info@ahab-akademie.de

Nutzen Sie jetzt die umfangreichen Fördermöglichkeiten für Ihre Weiterbildung bei der AHAB-Akademie – es lohnt sich!

Noch nie war Bildung so wichtig wie heute. Denn in einer veränderten Arbeitswelt mit neuen Herausforderungen für jeden Einzelnen ist eine gute Qualifikation Ihr Kapital für einen sicheren Arbeitsplatz oder den Wiedereinstieg in den Beruf! Sie haben erkannt, wie wichtig es ist, sich durch eine Aus- und Fortbildung bei der AHAB-Akademie neue Chancen im Job zu sichern – mit der richtigen Förderung geht das finanziell oft leichter als gedacht. In Deutschland geben eine Vielzahl von staatlichen und privaten Fördermöglichkeiten wertvolle Starthilfen für Ihren beruflichen Aufstieg.

Wir haben für Sie die wichtigsten Förderprogramme zusammengestellt.

► Faire Preise

Die AHAB-Förderung

Viele unserer Teilnehmer nutzen bereits zusätzlich zur staatlichen Förderung auch die individuelle Unterstützung durch die AHAB-Akademie: bestimmte Personengruppen unterstützen wir durch eine Ermäßigung der Kursgebühren.

Normaltarif

Eine hochwertige Ausbildung zu einem fairen und attraktiven Preis! Sie haben die Möglichkeit die Kursgebühr bis spätestens 2 Wochen vor Ausbildungsbeginn zu überweisen. Bei Anmeldungen innerhalb von 14 Tagen vor Seminarbeginn wird die Gebühr sofort fällig.

Sofortzahlerrabatt

Mit diesem Tarif sparen Sie 10-15 Prozent! Sofortzahler sind Sie, wenn Sie nach Erhalt der Rechnung innerhalb von 5 Tagen das Geld überweisen. Der Sofortzahlerrabatt ist nur bei Anmeldung bis 3 Wochen vor Seminarbeginn buchbar. Sie sparen, wir haben Planungssicherheit!

Ermäßigungstarif

Die AHAB-Akademie möchte möglichst vielen Menschen die Chance geben, sich weiterzubilden und so das Beste für die eigene berufliche und persönliche Entwicklung zu tun. Deshalb unterstützen wir Sie unter bestimmten Voraussetzungen mit einer Ermäßigung von rund 10% auf die Kursgebühren.

Den Ermäßigungstarif erhalten:

- Schüler, Studenten
- Auszubildende
- Erwerbslose

Dabei ist dringend zu beachten, dass ein entsprechender Nachweis bei der Anmeldung vorgelegt wird. Eine rückwirkende Anrechnung ist leider nicht möglich.

Frühbucherrabatt

Den Frühbucherrabatt gewähren wir für alle Seminare und Veranstaltungen die bis zum 42. Kalendertag (7 Wochen) vor Seminarbeginn gebucht und bezahlt werden.

Wir bieten Top-Ausbildungen zu Top-Preisen an. Kein Widerspruch. Amortisiert wird dies nicht durch Abstriche in der Qualität. Vielmehr möchten wir mit unseren Konditionen den aktuellen Marktentwicklungen

entgegenwirken. Wir kommen selbst aus der Praxis und wissen, was Aus- und Fortbildungen kosten können und sollten. Die AHAB-Akademie vertritt die Auffassung, dass Bildung für jeden bezahlbar bleiben sollte.

► Wir belohnen Ihre Treue!

Sie haben bereits einmal eine Ausbildung bei der AHAB-Akademie absolviert und möchten sich nun zu einer weiteren Aus- oder Fortbildung anmelden? Als Dankeschön reduzieren wir die Kosten für Ihre neue Ausbildung. Bitte sprechen Sie uns vor der Buchung an und wir erstellen Ihnen Ihr ganz individuelles Angebot!

Freunde werben – Gutscheine erhalten

Für das Weiterempfehlen unserer Akademie erhalten Sie für jeden geworbenen Neukunden oder für jede Aktivierung eines "alten" Kunden der AHAB-Akademie einen "Tagesbildungsgutschein". Mit diesem Gutschein reduzieren Sie die Kosten einer mehrtägigen Ausbildung anteilig.

Ratenzahlung

Sie haben bei uns die Möglichkeit, größere Ausbildungen und unsere Fernlehrgänge mit einer Ratenzahlung finanzieren zu lassen, welche wir teilweise sogar zinsfrei anbieten. So können Sie Ihre Ausbildungskosten in bequemen Monatsraten bezahlen. Die Sonderkonditionen sind nicht untereinander oder mit anderen Vorteilsangeboten kombinierbar.

► Bildungsprämie

Die Bildungsprämie umfasst zwei Finanzierungsinstrumente. Eines davon ist der Prämiegutschein.

Vom Prämiegutschein profitieren alle Selbständigen und Angestellten, die mindestens 15 Stunden in der Woche erwerbstätig sind und deren jährlich zu versteuerndes Einkommen maximal 20.000 Euro beträgt. Bei gemeinsam Veranlagten liegt die Grenze bei 40.000 Euro. Bei der Berechnung des zu versteuernden Einkommens werden Kinderfreibeträge berücksichtigt. Auch Beschäftigte im Mutterschutz oder in Elternzeit (unterhalb der genannten Einkommensgrenze) können einen Prämiegutschein erhalten. Die deutsche Staatsangehörigkeit oder eine gültige Arbeitserlaubnis für Deutschland sind obligatorisch.

Gefördert werden offene Kursangebote, jedoch kein Einzelunterricht, berufliche Weiterbildungen, jedoch keine hobby- oder freizeitorientierten Fortbildungen.

Die Förderung der Ausgaben für die individuelle berufliche Weiterbildung erfolgt aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF). Übernommen werden 50 % der Weiterbildungskosten bis max. 500 Euro.

Voraussetzung für den Erhalt eines Prämiegutscheins ist der Besuch einer Beratungsstelle. Unter der kostenlosen Rufnummer 0800/2623000 erhalten Sie Informationen zu Beratungsstellen in Ihrer Nähe. Bitte nehmen Sie Ihre entsprechenden Unterlagen und Nachweise zur Überprüfung der Grundvoraussetzungen mit.

Pro Person kann im Rahmen dieser Förderrichtlinie alle zwei Kalenderjahre ein Prämiegutschein ausgestellt werden. Ausschlaggebend ist das Datum des Beratungsprotokolls der entsprechenden Beratungsstelle.

Alle Infos zum Prämiegutschein auf einen Blick: <http://www.bildungspraemie.info>

► Bildungsscheck

Der Bildungsscheck ist ein Beitrag der Länder zu Ihrer persönlichen Berufs- und Lebensplanung. Dafür werden Fördermittel des Europäischen Sozialfonds (ESF) und aus dem Landeshaushalt zur Verfügung gestellt.

Die Bezeichnung "Bildungsscheck" ist explizit beschränkt auf die Bundesländer Brandenburg, Nordrhein-Westfalen sowie

seit Kurzem auch Mecklenburg-Vorpommern. Die Richtlinien ähneln denen des "Qualifizierungsschecks" (Hessen) bzw. "Quali-Schecks" (Rheinland-Pfalz).

► Bildungsscheck/ Brandenburg

Die Förderung des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Frauen und Familie (MASF) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Brandenburg gilt vom 15.08.2009 bis 30.06.2013. Das heißt, die Weiterbildung muss spätestens am 30.06.2013 beendet sein.

Der Bildungsscheck bietet einen Zuschuss von bis zu 500 Euro zur Kursgebühr für alle, die im laufenden Jahr noch an keiner beruflichen Weiterbildung teilgenommen haben. Gefördert wird ein Zuschuss zu den Kursgebühren. Dazu gehören keine Prüfungsentgelte, Kosten für Verpflegung, Unterbringung, Kursmaterialien oder ähnliches, sondern ausschließlich Teilnahmegebühren.

Eine Eigenbeteiligung von mindestens 10 % der Kursgebühren entsteht für Beschäftigte in Elternzeit, Beschäftigte im Rahmen des Bundesprogramms "Kommunalkombi" und Beschäftigte, die ergänzende Leistungen zum Lebensunterhalt nach SGB II erhalten.

Die Eigenbeteiligung von mindestens 30 % entsteht für alle anderen sozialversicherungspflichtig Beschäftigten mit Hauptwohnsitz im Land Brandenburg.

Kontakt:

Telefon: 0331/6002 333

E-Mail: bildungsscheck@lasa-brandenburg.de
www.bildungsscheck.brandenburg.de

► Bildungsscheck/ Nordrheinwestfalen

Mit dem Bildungsscheck erhalten Beschäftigte und Unternehmen einen Zuschuss von 50 Prozent, bis zu 500 Euro, zu den Weiterbildungskosten. Die Landesregierung finanziert diesen Förderzuschuss aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF), die andere Hälfte tragen Betriebe und Beschäftigte selbst. Gefördert werden Weiterbildungen, die der beruflichen Qualifizierung dienen und fachliche Kompetenzen oder Schlüsselqualifikationen vermitteln.

Den Bildungsscheck können sowohl Beschäftigte individuell für ihre berufliche Weiterentwicklung nutzen als auch kleinere und mittlere Betriebe einsetzen, um geeig-

nete Qualifizierungen für die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen auf den Weg zu bringen. Einen Bildungsscheck kann in der Regel erhalten, wer im laufenden und/oder vorangegangenen Jahr keine berufliche Weiterbildung begonnen hat.

Folgende Personengruppen können jetzt jährlich einen Bildungsscheck erhalten:

- Beschäftigte, die über keinen Berufsabschluss verfügen
- Beschäftigte, die seit mehr als vier Jahren nicht mehr im erlernten Beruf arbeiten
- befristet Beschäftigte
- Zeitarbeitskräfte
- Berufsrückkehrende, die besondere Schulungen zum beruflichen Wiedereinstieg benötigen
- Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die älter als 50 Jahre sind

Ausgewählte Beratungsstellen vor Ort beraten bei der Wahl des passenden Weiterbildungsangebotes und stellen den Bildungsscheck aus.

Kontakt:

Telefon: 0180 3 100 118 (9 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz)
Mo-Fr: 8.00 – 18.00 Uhr

► Bildungsscheck/ Mecklenburg-Vorpommern

Bildungsschecks für Unternehmen

Gefördert wird die Teilnahme von Beschäftigten aus Unternehmen in Mecklenburg-Vorpommern an Maßnahmen der beruflichen Weiterbildung, die dem Erwerb, dem Erhalt oder der Erweiterung von beruflichen Qualifikationen und Kompetenzen dienen. Zuwendungsempfänger sind Unternehmen mit Sitz oder Betriebsstätte in Mecklenburg-Vorpommern. Der Zuschuss beträgt maximal 75 Prozent der zuwendungsfähigen Ausgaben und höchstens 500 Euro je Bildungsscheck und Weiterbildungsmaßnahme.

Anträge sind bei der GSA Gesellschaft für Struktur- und Arbeitsmarktentwicklung mbH als antragsannahmende und vorprüfende Stelle einzureichen. Bewilligungsbehörde ist das Landesförderinstitut Mecklenburg-Vorpommern (LFI). Ansprechpartner und die Antragsunterlagen stehen auf den Internetseiten der GSA-Schwerin.

Bitte beachten Sie: Bildungsschecks müssen mindestens vier Wochen vor Maßnahmebeginn beantragt werden!

► Qualifizierungsscheck/ Hessen

Mit dem neuen Förderinstrument „Qualifizierungsschecks“ unterstützt das Land Hessen die Bemühungen von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern (mit Hauptwohnsitz in Hessen) in kleinen und mittleren Unternehmen (mit höchstens 250 Beschäftigten), die für ihre derzeitige Tätigkeit keinen anerkannten Abschluss haben oder in Teilzeit mit bis zu 30 Wochenstunden beschäftigt oder älter als 45 Jahre sind. Gefördert werden berufliche Weiterbildungen, die die Beschäftigungsfähigkeit langfristig erhalten und verbessern.

Es werden im Rahmen einer Anteilfinanzierung 50 % der Kosten einer Bildungsmaßnahme (nur direkte Kosten d.h. die Teilnahme und eventuell anfallende Prüfungsgebühren), höchstens aber 500 EUR pro Person und Kalenderjahr gefördert.

Bitte beachten Sie, dass Sie im Kalenderjahr der Antragstellung bisher nicht an einer Weiterbildungsmaßnahme im Rahmen dieser Richtlinie teilgenommen haben dürfen und dass Weiterbildungsmaßnahmen, die länger als ein Jahr dauern, nur einmalig (mit max. 500 EUR) gefördert werden.

Eine Liste mit den entsprechenden Beratungsstellen finden Sie auf unserer Homepage.

► WeGebAU

Weiterbildung Geringqualifizierter und beschäftigter älterer Arbeitnehmer in Unternehmen

Die Bezeichnung dieser Fördermöglichkeit täuscht etwas und wird daher sicher oft nicht wahrgenommen. Älterer Arbeitnehmer sind Sie, wenn der Erwerb Ihres Berufsabschlusses 4 Jahre zurückliegt und Sie in dem gleichen Zeitraum keine aus öffentlichen Mitteln geförderte Weiterbildung wahrgenommen haben! Mit diesem Programm kann also sehr viel mehr gefördert werden, als zunächst zu vermuten ist. Natürlich auch angesprochene Geringqualifizierte. Die Agentur für Arbeit möchte damit helfen Ihren Mitarbeitern eine Weiterqualifikation zu ermöglichen. Qualifizierte Mitarbeiter, gesunde Unternehmen!

► Weiterbilden und Steuern sparen

Häufig können Sie Ihre Ausbildungskosten in voller Höhe bei der jährlichen Steuererklärung als Werbungskosten bzw. Sonderausgaben absetzen. Entscheidend dabei ist der Bezug zum Arbeitsleben.

Volle steuerliche Absetzbarkeit aller Aus- und Fortbildungskosten: Nach einem Grundsatzurteil des Bundesfinanzhofes (BFH) können Sie die Kosten für Ihre Teilnahme an Aus- und Weiterbildungen der AHAB-Akademie voll als Werbungskosten von der Steuer absetzen. Die Voraussetzung dafür ist, daß Sie gegenüber dem Finanzamt den konkreten beruflichen Nutzen Ihrer Aus- und Weiterbildung begründen, z.B. bessere Berufsaussichten in einem neuen Berufsfeld oder Aufstiegsmöglichkeiten durch erweiterte Kenntnisse. Dazu zählen alle Aufwendungen, die Sie leisten, um Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten im ausgeübten Beruf zu erhalten, zu erweitern oder den sich ändernden Anforderungen anzupassen. Selbständige oder Gewerbetreibende machen die Ausbildungskosten als Betriebsausgaben geltend.

Beachten Sie: Für das Finanzamt ist es nicht entscheidend, wann eine Aus- und Fortbildung stattfindet, sondern wann diese gebucht (und bezahlt) wird. Wer also in diesem Jahr schon reichlich Werbungskosten gesammelt hat, kann unter Umständen zusätzliches Geld sparen, wenn er einen für nächstes Jahr geplanten Kurs schon in diesem Jahr bucht und bezahlt.

Wenn Sie in dem Jahr, in dem Ihre Ausbildung stattfindet, kein Einkommen haben, können Sie Ihre Aufwendungen als "vorweggenommene Werbungskosten" bzw. Betriebsausgaben absetzen. Sie können diese vortragen oder mit anderen Einkünften wie Mieterträgen oder mit Einkünften Ihres Partners (bei Zusammenveranlagung) verrechnen.

Diese Kosten können Sie steuerlich geltend machen:

- Seminargebühren
- Prüfungsgebühren
- Fachliteratur
- Arbeitsmittel (z. B. Computer, Software)
- Fahrtkosten zu den Seminaren (auch öffentliche Verkehrsmittel)
- Übernachtungskosten
- Verpflegungsmehraufwand

► Fortbildungspunkte

Wir haben nach sorgfältiger Prüfung unsere Fachbereiche, die im Rahmen der Fortbildungspflicht für Physiotherapeuten, Masseure und Bademeister, Ergotherapeuten und Logopäden anerkanntsfähigen Kurse, auf die Zulassungskriterien hin geprüft und mit Punkten belegt. Diese sind in den entsprechenden Fortbildungen gekennzeichnet. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass zurzeit noch keine einheitliche Entscheidung auf Spitzenverbandsebene über die potenzielle Anerkennung bezüglich Fortbildungspunkten von Kursen getroffen wurde und wir keine Garantie geben können.

► § 20 SGB V

Mit unseren Zusatzausbildungen im Bereich Prävention können Sie die Anerkennung als Kursleiter für Präventionsmaßnahmen im Sinne des § 20 SGB V beantragen. Teilnehmer Ihrer eigenen Kurse können dann die Kursgebühr von der Krankenkasse bezuschusst bzw. erstattet bekommen. Voraussetzung hierfür ist allerdings eine Hochschulausbildung aus den Bereichen Pädagogik, Gesundheit, Soziales, Sport, Psychologie, Medizin oder eine anderweitig anerkannte Ausbildung (Ergo- oder Physiotherapeut, Krankengymnast, Gesundheits- und Krankenpfleger, Altenpfleger, Lehrer, Erzieher u.ä.) sowie eine sachlich korrekte Antragsstellung. Zur Erläuterung, welche Ausbildungen in welcher Form anerkannt sind, **wenden Sie sich bitte telefonisch** +49 (0)30/9860 1997 0 oder per **E-Mail** an uns: info@ahab-akademie.de

Anerkennung gem. § 20 SGB V

► § 43/44 SGB IX

§43/44 SGB IX regeln den Rehabilitationssport und das Funktionstraining. Dabei werden Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden oder Beeinträchtigungen ganzheitlich oder organorientiert trainiert, da der gesundheitliche Nutzen von regelmäßigem Bewegungstraining nachgewiesen ist. Diese Leistungen sind Rechtsanspruchleistungen der Versicherten. Man könnte auch sagen: Sport – vom Arzt verordnet und von den Krankenkassen bezahlt! Zur Erläuterung, welche Ausbildungen in welcher Form anerkannt sind, **wenden Sie sich bitte telefonisch** +49 (0)30/9860 1997 0 oder per **E-Mail** info@ahab-akademie.de an uns.

Anerkennung gem. § 43/44 SGB IX

Ihre Ansprechpartner

■ Susanne Beyer



Kundenbetreuung

Telefon
+49 (0)30/9860 1997 0
E-Mail
info@ahab-akademie.de

■ Suri Reiners



Ausbildungsberaterin

Telefon
+49 (0)30/9860 1997 2
E-Mail
reiners@ahab-akademie.de

■ Henry Kauffeldt



**Geschäftsführer und
Institutsleiter für
Stressbewältigung und
Entspannung**

Telefon
+49 (0)30/9860 1997 1
E-Mail
kauffeldt@ahab-akademie.de

■ Alexander Kieß



**Geschäftsführer und
Institutsleiter für
Ernährung**

Telefon
+49 (0)30/9860 1997 7
E-Mail
kiess@ahab-akademie.de

■ Lars Deutschmann



**Institutsleiter für
Fernunterricht**

Telefon
+49 (0)30/9860 1997 3
E-Mail
deutschmann@ahab-akademie.de

■ Kay Wetzel



**Institutsleiter für
Rehabilitation und
Gesundheitssport**

Telefon
+49 (0)30/9860 1997 84
E-Mail
wetzelt@ahab-akademie.de

■ Stephan Seidel



**Institutsleiter
Coaching und
Kommunikationserfolg**

Telefon
+49 (0)30/9860 1997 81
E-Mail
seidel@ahab-akademie.de

■ Dr. Manuel Kopitz



**Institutsleiter
Frühpädagogik**

Telefon
+49 (0)30/9860 1997 0
E-Mail
kopitz@ahab-akademie.de

■ Dirk Houdek



**Institutsleiter
Mitarbeiter- und
Firmengesundheit**

Telefon
+49 (0)30/9860 1997 80
E-Mail
houdek@ahab-akademie.de

■ Prof. Dr. Jens Ebing



**Institutsleiter
Sport und Fitness**

Telefon
+49 (0)30/9860 1997 0
E-Mail
ebing@ahab-akademie.de





Institutsleiter Lars Deutschmann

Magister Artium (Sport- und Erziehungswissenschaften, Soziologie)

**INSTITUT FÜR
FERNUNTERRICHT**

► Beschreibung

Fitnesstrainer arbeiten in Sportstudios, die vordergründig für Freizeit- und Breitensportler entsprechende Angebote offerieren. Finden Neukunden den Weg in eine Fitnessanlage wird in der Regel ein Eingangs-Check durchgeführt, der zur Feststellung der momentanen körperlichen Leistungsfähigkeit und als Grundlage für den Trainingsplan dient.

Neben der Fähigkeit zur Anamnese sollten Fitnesstrainer über weitere Kompetenzen verfügen. Sie planen das Training (nach sportwissenschaftlichen Prinzipien), kontrollieren es auf Effektivität und führen kundenorientiert durch die Trainingseinheit.



Zielgruppe

Diese Ausbildung ist für Menschen konzipiert, die einen Einstieg in die Fitnesswirtschaft beabsichtigen. Sie sollten eine Affinität zum Fitnesssport aufweisen und Spaß daran haben, trainingswissenschaftliche Prinzipien kundenorientiert zu vermitteln.

Voraussetzung

Ein Schul- oder Berufsabschluss ist für das erfolgreiche absolvieren des Fernlehrgangs von Vorteil.

Ihr Nutzen

Mit der Ausbildung „Fitness-Trainer B-Lizenz“ qualifizieren Sie sich zu einem kompetenten Betreuer für fitnessorientiertes Training. Aufbauend auf den Grundlagen der Sportmedizin und Trainingslehre werden Sie künftig Sport- und Fitnessgeräte fachgerecht erklären können. Des Weiteren planen, steuern und bewerten Sie Trainingspläne nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Lerninhalte

Sie erwerben grundlegende anatomische, biomechanische und sportmedizinische Kenntnisse. Darauf aufbauend werden sie instruiert, individuelle Trainingseinheiten selbstständig, nach didaktischen sowie methodischen Ansätzen anzuleiten.

Die funktionelle Übungsunterweisung im Training mit freien Hanteln und mit Trainingsmaschinen ist eine der Hauptaufgaben als Fitness-Trainer. Sie lernen deshalb gängige Fitnesstests und Belastungsparameter sowie mögliche Übungsreihen kennen, um Intensitäten zielgruppenspezifisch zu planen und umzusetzen. Sie vermitteln dabei das richtige Gerätehandling und sorgen für eine optimale Belastungssteuerung, um Über- oder Unterforderung der Sportler zu vermeiden.

Lernerfolgskontrolle

- Selbstlernphase (je Modul)
 - Schriftliche Beantwortung von Aufgabenstellungen, Falldarstellung etc.
- Präsenzphase (je Modul)
 - Lehrprobe



Fit +Plus Angebot:

Weitere Informationen dazu finden Sie auf

www.ahab-akademie.de/fernunterricht



Fitness-Trainer B-Lizenz



► Module der Ausbildung

Themenfeld	Lernphase	Modul	Dauer
Basiswissen	Selbstlernphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Funktionelle Anatomie ■ Erkrankung des Muskel-Skelett-Systems ■ Herz-Kreislauf-System und Erkrankungen ■ Ernährung 	7 Wochen
		<ul style="list-style-type: none"> ■ Trainingslehre ■ Fitnesstraining 	
Sportpraxis	Selbstlernphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sa, So: Fitness-Trainer B-Lizenz 	2 Tage
	Präsenzphase		

Maßnahmenummer

Auf Anfrage

Dauer

4 Monate
(bitte rechnen Sie ungefähr
10-12 h/Woche Studienzeit ein)

Lehrgangskosten (5 Monatsraten):

99,80 Euro pro Monat

(Gesamt: 499,- Euro
beim Onlinedownload der Unterlagen)

109,80 Euro pro Monat

(Gesamt: 549,- Euro
bei Lieferung als s/w Ausdruck)

119,80 Euro pro Monat

(Gesamt: 599,- Euro
bei Lieferung als Farbausdruck)

Abschluss

- Schriftliche Prüfung (Dauer 45 min, innerhalb der Fitness-Trainerausbildung)
- Mündliche Prüfung (Dauer 30min, innerhalb der Fitness-Trainerausbildung)
- Hausarbeit (Umfang mind. 10 Seiten) zu einem selbst gewählten oder von der AHAB-Akademie vorgeschlagenen Thema
- Urkunde & Einzelzertifikate

Termine

Einstieg jederzeit möglich

Kursorte Präsenzphasen

Berlin, Düsseldorf, Hamburg, Karlsruhe

1



Profitieren Sie durch unsere virtuelle Lernplattform:



Entspricht dem Europäischen Qualifikationsrahmen (EQF, European Qualification Framework) der Stufe 2!



► Beschreibung

Bewegungsmangel ist ein zentraler Risikofaktor für die Gesundheit. Körperlich-sportliche Aktivitäten dienen dagegen der Erhaltung sowie der Wiederherstellung der physischen und der psychosozialen Gesundheit. Aber: Gesundheit stellt sich bei körperlich-sportlichen Aktivitäten nicht „automatisch“ ein.

Zielgruppe

Als Gesundheitssport-Trainer begleiten Sie Personen und Gruppen im Prozess der individuellen Gesundheitsförderung und persönlichen Fitnessverbesserung. Sie sind Motivator, Begleiter und Trainer in einem. Wichtige Themenfelder der Ausbildung sind gesundheitsorientiertes Fitnesstraining, Coaching und Ernährung.

Voraussetzung

Ein Schul- oder Berufsabschluss ist für das erfolgreiche absolvieren des Fernlehrgangs von Vorteil.

Ihr Nutzen

Gesundheitseffekte sind abhängig von den Qualitäten der Aktivitäten. Zentraler Baustein ist dabei die Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen sowie die richtige Belastungsdosierung.

Gesundheitssport kann als bedeutendes Element einer allgemeinen Gesundheitsförderung begriffen werden, wenn die Interventionen gleichermaßen Gesundheits-, Verhaltens- und Verhältniswirkungen einbeziehen.



Lerninhalte

Im Vordergrund der Ausbildung steht neben der fachlichen Qualifikation in allen relevanten Themen (z. B. Ernährung, Trainingslehre sowie Fitness-Training), die Befähigung der Ausbildungsteilnehmer, Menschen zu einer Verhaltensänderung bei der eigenen Bewegungs- und Gesundheitsförderung zu motivieren und für eine nachhaltige Alltagsintegration Sorge zu tragen. Dahingehend erhalten Sie wertvolle Einzelzertifikate wie Aqua-Fitness-Trainer, Nordic Walking-Trainer oder Kindersport-Trainer.

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

Lernerfolgskontrolle zu jedem Modul

- Selbstlernphasen (je Modul)
 - Schriftliche Beantwortung von Aufgabenstellungen, Falldarstellung etc.
- Präsenzphasen (je Modul)
 - Lehrproben
 - Schriftlicher Test



GST +Plus Angebot:

Weitere Informationen dazu finden Sie auf

www.ahab-akademie.de/fernunterricht





► Module der Ausbildung

Themenfeld	Lernphase	Modul	Dauer
Fitness-Bewegung-Medizin	Selbstlernphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Funktionelle Anatomie ■ Erkrankung des Muskel-Skelett-Systems ■ Herz-Kreislauf-System und Erkrankungen ■ Ernährung ■ Trainingslehre ■ Fitnessstraining 	14 Wochen
	Präsenzphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sa, So: Fitness-Trainer B-Lizenz 	2 Tage
	Selbstlernphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aqua Fitness-Trainer ■ Kindersport-Trainer ■ Nordic Walking-Trainer 	6 Wochen
	Präsenzphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Fr: Nordic Walking-Trainer ■ Sa: Kindersport-Trainer ■ So: Aqua-Fitness-Trainer 	3 Tage
Beratung und Coaching	Selbstlernphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Gesundheits- und Verhaltenspsychologie ■ Gesprächsführung ■ Coaching Basis 	6 Wochen



Maßnahmenummer

Auf Anfrage

Dauer

6 Monate
(bitte rechnen Sie ungefähr
10-12 h/Woche Studienzeit ein)

Lehrgangskosten (6 Monatsraten):

116,50 Euro pro Monat
(Gesamt: 699,- Euro
beim Onlinedownload der Unterlagen)

124,83 Euro pro Monat
(Gesamt: 749,- Euro
bei Lieferung als s/w Ausdruck)

133,16 Euro pro Monat
(Gesamt: 799,- Euro
bei Lieferung als Farbausdruck)

Abschluss

- Hospitationsbericht über einen Bewegungskurs (inklusive Nachweis der Teilnahme)
- Schriftliche Prüfung (Dauer 45 min, innerhalb der Fitnessstrainerausbildung)
- Mündliche Prüfung (Dauer 30min, innerhalb der Fitnessstrainerausbildung)
- Hausarbeit (Umfang mind. 10 Seiten) zu einem selbst gewählten oder von der AHAB-Akademie vorgeschlagenen Thema
- Urkunde & Einzelzertifikate

Termine

Einstieg jederzeit möglich

Kursorte Präsenzphasen

Berlin, Düsseldorf | z. T. Hamburg, Karlsruhe

1

Profitieren Sie durch unsere virtuelle Lernplattform:



Entspricht dem Europäischen Qualifikationsrahmen (EQF, European Qualification Framework) der Stufe 3!



► Beschreibung

Personal Training hat in der Fitnessbranche das größte Wachstumspotential und wird immer mehr nachgefragt. Dem einen Kunden ist die Konzentration auf das Wesentliche, das reine Training an dem Gerät, wichtig, dem Anderen die Vielzahl der Trainingsmöglichkeiten an modernstem Equipment und natürlich das exklusive Angebot des Studios. Beide jedoch brauchen gut ausgebildete Trainer, um ihre Ziele zu erreichen.

Gründe für ein Personal Training gibt es viele:

- Verbesserung der Ausdauer
- Kraftaufbau
- Gewichtsreduktion
- Allgemeine Leistungssteigerung
- Langfristige Änderung des Lebensstils

Als ausgebildeter Experte werden Sie gefordert sein, das richtige Training individuell abgestimmt zu entwickeln und ihr Wissen aus Bewegung, Ernährung und Entspannung zielgruppenspezifisch zu integrieren, um den Kunden individuell bestmöglich zu beraten.

Bei uns erhalten Absolventen eine Ausbildung, die qualitativ auf dem höchstem Niveau ist:

- Die Ausbildung entspricht dem Europäischen Qualifikationsrahmen 4 (EQF, European Qualification Framework).
- Der Fernlehrgang wurde von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht geprüft und zugelassen.
- Alle Ausbildungsmodulare wurden von der Firma DEKRA gem. § 84 Nr.4 des Dritten Sozialgesetzbuches inhaltlich und formal Qualitätsgeprüft.
- Dieser Fernlehrgang entspricht den Richtlinien des Bundesverband Personal Training e.V. und ist somit bundesweit anerkannt.



Zielgruppe

Die Ausbildung richtet sich an Fachleute mit sportlicher oder therapeutischer Vorbildung und/oder an Menschen mit ersten Erfahrungen im Bereich des sportlichen Trainings.

Voraussetzung

Ein Schul- oder Berufsabschluss ist für das erfolgreiche absolvieren des Fernlehrgangs von Vorteil.

Ihr Nutzen

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

Die Umsetzung von Personal Training verlangt ein hohes Level an fachlichen/methodischen Kompetenzen des betreuenden Trainers. Von der Beurteilung gesundheitlicher Probleme über das individuelle Verfassen von Trainingsplänen bis hin zur Durchführung des Personal Trainings sind die Aufgaben vielfältig.

Neben der Fachkompetenz, die den Personal Trainer befähigt, die Trainingsziele seines Klienten in einem praktikablen Trainingsplan umzusetzen, ist die Methodenkompetenz, d.h. die Vermittlung des Fachwissens sowie die Sozialkompetenz, also das Hineinversetzen in den Klienten, von großer Relevanz für eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

Im Vordergrund der Ausbildung steht bei uns neben der fachlichen Qualifikation, die Befähigung der Fernlehrgangsstudenten, zukünftige Kunden zu einer Verhaltensänderung bei der eigenen Bewegungs- und Gesundheitsförderung zu motivieren und für eine nachhaltige Alltagsintegration Sorge zu tragen. Der langjährige Erfahrungsschatz der AHAB-Akademie im Rahmen des Personal Coachings und des Mentalen Trainings fließt dabei praxisnah in die Ausbildung ein.

Auf allen Ebenen unseres PT-Ausbildungssystems erwerben Sie in den jeweiligen Themenfeldern Fach-, Methoden- und Sozialkompetenzen.

Lerninhalte

Damit die Ansprüche des Kunden an den PT verwirklicht werden können, umfasst die Ausbildung folgende Themenfelder:

- Basiswissen
- Sportpraxis
- Ernährung
- Beratung & Coaching
- Selbstständigkeit

Lernerfolgskontrolle zu jedem Modul

- Selbstlernphase (je Modul)
 - Schriftliche Beantwortung von Aufgabenstellungen, Falldarstellung etc.
- Präsenzphase (je Modul)
 - Lehrproben



► Module der Ausbildung

Themenfeld	Lernphase	Modul	Dauer
Basiswissen	Selbstlernphase	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Funktionelle Anatomie ▪ Erkrankung des Muskel-Skelett-Systems ▪ Erkrankungen des Herz-Kreislauf-System 	7 Wochen
	Sportpraxis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trainingslehre ▪ Fitnesstraining 	6 Wochen
Beratung & Coaching	Präsenzphase	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sa, So: Fitness-Trainer B-Lizenz ▪ Sa, So: Core-Training ▪ Sa, So: Manual Resistance Training 	2 Tage 2 Tage 2 Tage
	Selbstlernphase	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gesundheits- und Verhaltenspsychologie ▪ Sportpsychologie ▪ Gesprächsführung ▪ Coaching-Basis 	9 Wochen
Ernährung	Präsenzphase	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sa, So: Coaching Aufbauseminar 	2 Tage
	Selbstlernphase	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlagen der Ernährung 	3 Wochen
Selbstständigkeit	Präsenzphase	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sa, So: Ernährungsberatung im Personal Training 	2 Tage
	Präsenzphase	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sa, So: Berufseinstieg Personal Training 	2 Tage
Prüfung	Präsenzphase	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mündliche Prüfung <ul style="list-style-type: none"> ◦ Sa: Erstkontakt/ Beratungsgespräch ◦ So: Medizinprüfung 	2 Tage
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hausarbeit 	1 Monat

Maßnahmenummer

Auf Anfrage

Dauer

9 Monate
(bitte rechnen Sie ungefähr
10-12 h/Woche Studienzeit ein)

Lehrgangskosten (10 Monatsraten):

157,50 Euro pro Monat
(Gesamt: 1575,- Euro
beim Onlinedownload der Unterlagen)

166,50 Euro pro Monat
(Gesamt: 1665,- Euro
bei Lieferung als s/w Ausdruck)

171 Euro pro Monat
(Gesamt: 1710,- Euro
bei Lieferung als Farbausdruck)

Abschluss

- Schriftliche Prüfung (Dauer 45 min, innerhalb der Fitnesstrainerausbildung)
- Mündliche Prüfung
 - Erstberatung/Erstkontakt im Personal Training
 - Medizinprüfung
- Hausarbeit
- Urkunde & Einzelzertifikate

Termine

Einstieg jederzeit möglich

Kursorte Präsenzphasen

Berlin, Düsseldorf | z. T. Hamburg, Karlsruhe

Profitieren Sie durch unsere virtuelle Lernplattform:

it's Learning



Entspricht dem Europäischen Qualifikationsrahmen (EQF, European Qualification Framework) der Stufe 4!



► Beschreibung

Eine professionelle Gesundheitsberatung/-pädagogik hat zum Ziel, Menschen im Rahmen Ihrer Lebenssituation und Möglichkeiten dabei zu unterstützen, geeignete Wege einer gesunden Lebensführung zu finden sowie diese im Alltag umzusetzen.

Bei einem gesundheitsförderlichen Lebensstil geht es nicht nur um das Vermeiden von Risikofaktoren, sondern um Bedingungen, die es ermöglichen, die Gesundheit zu schützen oder helfen, diese wiederherzustellen, wenn sie beeinträchtigt ist. Der aktive Aus- und Aufbau von gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen soll entsprechende Widerstandskräfte herausbilden und manifestieren.

Für den Gesundheitsberater/-pädagogen ist bei der Erarbeitung von individuellen, realisierbaren Gesundheitsmaßnahmen ein multimodales Vorgehen wichtig. Dabei sollte der Blick besonders auf die bereits vorhandenen Ressourcen und positiven Potentiale gerichtet werden. Dadurch kann die Integration der gesundheitsförderlichen Verhaltensänderungen in das Leben der Klienten leichter gelingen.

Zielgruppe

Die Ausbildung richtet sich an Fachleute mit pädagogischer, sportwissenschaftlicher, psychologischer, psychosozialer oder therapeutischer Vorbildung und/oder an Menschen mit ersten Erfahrungen im Bereich der Prävention.



GB +Plus Angebot:

Weitere Informationen dazu finden Sie auf

www.ahab-akademie.de/fernunterricht



Voraussetzung

Eine Grundbildung in den Bereichen Sport, Pädagogik, Psychologie und Prävention ist für die erfolgreiche Teilnahme an der Ausbildung von Vorteil, aber keine Bedingung.

Ihr Nutzen

Gesundheitsberater/-pädagogen sind in der Gesundheitsförderung und -vorsorge tätig. Sie planen, koordinieren und verwirklichen Maßnahmen der Gesundheitsförderung, beispielsweise mit Kursprogrammen, Beratungsangeboten oder Vorträgen. Daneben werden jedoch auch präventive gesundheitsfördernde Maßnahmen angeboten, zum Beispiel Entspannungstrainings und Bewegungsprogramme.

Der Gesundheitsberater/Gesundheitspädagoge fungiert nach Ende der Ausbildung als kompetenter Ansprechpartner in allen Facetten der Gesundheitsförderung, des Gesundheitsschutzes sowie der organisierten Gesundheitsentwicklung. Er ist in der Lage, die Menschen über Gesundheit aufzuklären, eine gesundheitsfördernde Lebensweise nahe zu bringen und geeignete Methoden zur Erreichung physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens zu vermitteln.

Lerninhalte

Gesundheitsberatung kann als professionelles Coaching verstanden werden, dass sich auf Gesundheitsthemen und -probleme bezieht, mit dem Ziel, über ganzheitliche Veränderungsmethoden Krankheiten zu verhindern und Gesundheit zu fördern. Somit lassen sich durch Gesundheitsberatung/-pädagogik vor allem die Praxisfelder der Prävention und Gesundheitsförderung bedienen.

Innerhalb des Fernlehrgangs stehen deshalb folgende Themenfelder im Zentrum des Lerngeschehens:

- Fitness-Bewegung-Medizin
- Stressbewältigung-Entspannung
- Beratung-Coaching
- Marketing-Organisation

Lernerfolgskontrolle zu jedem Modul

- Selbstlernphasen (je Modul)
 - Schriftliche Beantwortung von Aufgabenstellungen, Falldarstellung etc.
 - Abgabe von Ton- oder Videoaufnahmen z. B. Anleitung einer Übung im Autogenen Training
- Präsenzphasen (je Modul)
 - Lehrproben
 - Schriftlicher Test



► Module der Ausbildung

Themenfeld	Lernphase	Modul	Dauer
Fitness-Bewegung-Medizin	Selbstlernphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Funktionelle Anatomie ■ Erkrankung des Muskel-Skelett-Systems ■ Erkrankungen des Herz-Kreislauf-System ■ Ernährung ■ Trainingslehre ■ Fitnessstraining 	14 Wochen
	Präsenzphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sa, So: Fitness-Trainer B-Lizenz 	2 Tage
	Selbstlernphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aqua-Fitness-Trainer ■ Kindersport-Trainer ■ Nordic Walking-Trainer 	6 Wochen
	Präsenzphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Fr: Nordic Walking-Trainer ■ Sa: Kindersport-Trainer ■ So: Aqua-Fitness-Trainer 	3 Tage
Stressbewältigung – Entspannung	Selbstlernphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Suchtprävention ■ Naturheilverfahren 	4 Wochen
	Präsenzphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Fr: Yoga, Meditation ■ Sa: Qi Gong ■ So: Tai Chi 	3 Tage
	Selbstlernphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Autogenes Training ■ Progressive Muskelrelaxation 	6 Wochen
	Präsenzphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sa: Autogenes Training ■ So: Progressive Muskelrelaxation 	2 Tage
Beratung und Coaching	Selbstlernphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Entspannungstrainer für Kinder ■ Stressmanagement-Trainer 	5 Wochen
	Präsenzphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sa: Entspannungstrainer für Kinder ■ So: Stressmanagement-Trainer 	2 Tage
	Selbstlernphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Gesundheits- und Verhaltenspsychologie ■ Pädagogik ■ Gesprächsführung ■ Coaching Basis 	8 Wochen
	Präsenzphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sa, So: Coaching Aufbau-seminar 	2 Tage
Marketing und Organisation	Selbstlernphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Betriebliche Gesundheitsförderung ■ Projektmanager für Gesundheitsfördermaßnahmen 	6 Wochen
	Präsenzphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sa, So: Marketing und Organisation 	2 Tage

Maßnahmenummer

Auf Anfrage

Dauer

12 Monate
(bitte rechnen Sie ungefähr
10-12h/Woche Studienzeit ein)

Lehrgangskosten (14 Monatsraten):

142,14 Euro pro Monat
(Gesamt: 1990,- Euro
beim Onlinedownload der Unterlagen)

158,57 Euro pro Monat
(Gesamt: 2220,- Euro
bei Lieferung als s/w Ausdruck)

161,43 Euro pro Monat
(Gesamt: 2260,- Euro
bei Lieferung als Farbausdruck)

Abschluss

- Hospitationsbericht über einen Präventionskurs (inklusive Nachweis der Teilnahme)
- Am Ende der Ausbildung
 - Schriftliche Prüfung (Dauer 3h)
 - Mündliche Prüfung (Dauer 30min)
 - Hausarbeit (Umfang mind. 10 Seiten) zu einem selbst gewählten oder von der AHAB-Akademie vorgeschlagenen Thema
- Urkunde, Einzelzertifikate

Termin

Einstieg jederzeit möglich

Kursorte Präsenzphasen

Berlin, Düsseldorf | z. T. Hamburg, Karlsruhe

1

Profitieren Sie durch unsere virtuelle Lernplattform:



Entspricht dem Europäischen Qualifikationsrahmen (EQF, European Qualification Framework) der Stufe 5!



► Beschreibung

Der psychosoziale Stress stellt einen bedeutsamen Faktor für viele der heute relevanten kardiovaskulären, muskuloskeletalen, psychosomatischen und psychischen Erkrankungen dar.

Insbesondere chronische Stressreaktionen gefährden im Zusammenhang mit einer un- ausgeglichenen Work-Life-Balance die körperliche sowie die psychische Gesundheit.

Dabei ist davon auszugehen, dass aufgrund gesellschaftlicher Entwicklungen wie die zunehmenden Anforderungen an Mobilität, Flexibilität und Leistungsbereitschaft das Belastungsniveau für den Einzelnen zukünftig noch steigen wird.

Zielgruppe

Die Ausbildung richtet sich an Fachleute mit pädagogischer, psychologischer, psychosozialer oder therapeutischer Vorbildung und/ oder an Menschen mit ersten Erfahrungen im Bereich der Entspannung.

Voraussetzung

Eine Grundbildung in den Bereichen Pädagogik und Prävention ist für die erfolgreiche Teilnahme an der Ausbildung von Vorteil, aber keine Bedingung.



Ihr Nutzen

Die Ausbildung zum Entspannungspädagogen befähigt Sie zur Konzeption, Anleitung und dem problemorientierten Einsatz von verschiedenen Entspannungsverfahren. Sie helfen, Belastungssituationen zu entkräften, Regenerationspausen zu schaffen und einen Gesamtbeitrag zur individuellen Stressbewältigung zu leisten.

Innerhalb der Ausbildung erlangen Sie deshalb Kursleiter- und Beratungskompetenzen, Entspannungstechniken und individuelle Lebensstilveränderungen im Sinne von Stressmanagementtechniken erfolgreich planen und umsetzen zu können.

Lerninhalte

Mit dieser Ausbildung setzen sie bei den theoretischen Grundlagen der Stressreaktion an und erarbeiten darauf aufbauende effektive Maßnahmen zur Erkennung, Vermeidung und Bewältigung von stressauslösenden Situationen.

Sie erwerben umfangreiche Kompetenzen, Entspannungstechniken für verschiedenste Zielgruppen zu vermitteln und Menschen bei Stressverarbeitungsstrategien individuell zu beraten.

Lernerfolgskontrolle zu jedem Modul

- Selbstlernphase (je Modul)
 - Schriftliche Beantwortung von Aufgabenstellungen, Falldarstellung etc.
 - Abgabe von Ton- oder Videoaufnahmen z. B. Anleitung einer Übung im Autogenen Training
- Präsenzphase (je Modul)
 - Lehrproben (Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Stressmanagement, Entspannungstraining für Kinder)



EP +Plus Angebot:
Weitere Informationen dazu finden Sie auf

www.ahab-akademie.de/fernunterricht





► Module der Ausbildung

Themenfeld	Lernphase	Modul	Dauer
Stressbewältigung – Entspannung	Präsenzphase	<ul style="list-style-type: none"> Fr: Yoga, Meditation Sa: Qi Gong So: Tai Chi 	3 Tage
	Selbstlernphase	<ul style="list-style-type: none"> Autogenes Training Progressive Muskelrelaxation 	6 Wochen
	Präsenzphase	<ul style="list-style-type: none"> Sa: Autogenes Training So: Progressive Muskelrelaxation 	2 Tage
	Selbstlernphase	<ul style="list-style-type: none"> Entspannungstrainer für Kinder Stressmanagement-Trainer 	5 Wochen
Beratung – Coaching	Präsenzphase	<ul style="list-style-type: none"> Sa: Entspannungstrainer für Kinder So: Stressmanagement-Trainer 	2 Tage
	Selbstlernphase	<ul style="list-style-type: none"> Coaching Basis 	2 Wochen



Maßnahmenummer

Auf Anfrage

Dauer

4 Monate
(bitte rechnen Sie ungefähr
10-12 h/Woche Studienzeit ein)

Lehrgangskosten (5 Monatsraten):

175,80 Euro pro Monat
(Gesamt: 879,- Euro
beim Onlinedownload der Unterlagen)

185,80 Euro pro Monat
(Gesamt: 929,- Euro
bei Lieferung als s/w Ausdruck)

195,80 pro Monat
(Gesamt: 979,- Euro
bei Lieferung als Farbausdruck)

Abschluss

- Hospitationsbericht über einen Präventionskurs (inklusive Nachweis der Teilnahme)
- Urkunde, Einzelzertifikate

Termine

Einstieg jederzeit möglich

Kursorte Präsenzphasen

Berlin, Düsseldorf, Hamburg, Karlsruhe

Profitieren Sie durch unsere virtuelle Lernplattform:



Entspricht dem Europäischen Qualifikationsrahmen (EQF, European Qualification Framework) der Stufe 3!



► Beschreibung

Im gesellschaftlichen Kontext spielt die Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen eine immer bedeutendere Rolle. Für den einzelnen Menschen als auch für die Gesamtgesellschaft ist die Gesundheit eines der wichtigsten Zukunftsthemen.

Zwischen dem gesundheitlichen Wohlbefinden und einem erfüllten Leben besteht ein enger Zusammenhang. Eine zukunftsfähige Gesellschaft ist deshalb auf die Gesundheit der nachwachsenden Generationen angewiesen.

Zielgruppe

Mit dieser Ausbildung richten wir uns an Menschen, die im ständigen Kontakt mit Kindern und Jugendlichen stehen sowie an Personen, die ganzheitliche Programme für Kinder und Jugendliche konzipieren wollen:

- Erzieher, Lehrer, Sozialpädagogen
- Trainer
- Selbstständige im Gesundheitsbereich
- Neuorientierung mit pädagogischer Grunderfahrung
- Animateure, Betreuer in Ferienressorts, Ferienanlagen
- Studenten mit dem Schwerpunkt im Bereich Kinder/Jugendliche und/oder Gesundheit
- Sportwissenschaftler
- Oecotrophologen, Diätassistenten
- Sportassistenten, Gymnastiklehrer



Voraussetzung

Eine Grundbildung in den Bereichen Sport, Pädagogik, Psychologie und Prävention ist für die erfolgreiche Teilnahme an der Ausbildung von Vorteil, aber keine Bedingung.

Lernziel

Die Ausbildung verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz zur Förderung der Gesundheit im Kindesalter. Da Gesundheit insbesondere bei Kindern und Jugendlichen in hohem Maß verhaltens- und verhältnisabhängig ist, kann ihre Förderung nur unter Ausnutzung vielfältiger Ressourcen effektiv betrieben werden. Dabei ist die Verbesserung von Präventionsgrundlagen ebenso erforderlich wie die aktive Einflussnahme auf gesundheitsförderliches Verhalten und die Gestaltung gesunder Lebensbedingungen.

Gesundheitsförderung setzt bei dieser Zielgruppe auf Aufklärung und Motivation zu gesundheitsförderlichem Verhalten von Kindern und Jugendlichen, oft auch in Zusammenarbeit mit den Eltern.

Lerninhalte

Die Inhalte der Ausbildung befähigen Sie dazu, auf dem Feld der Gesundheitsförderung für Kinder aktiv mitzuwirken. Sie erwerben umfangreiches Wissen zu Themen der Kindergesundheit und den Präventionsfeldern Bewegung, Entspannung und Ernährung.

Mit den erworbenen Kompetenzen werden Sie in der Lage sein, gezielt Projekte der Gesundheitsförderung zu planen, zu initiieren und erfolgreich umzusetzen. Ferner können Sie als Anbieter von Präventionsangeboten bestehende Projekte zur Förderung der Kindergesundheit unterstützen und mit ihrem neu erworbenen Wissen erweitern.

Lernerfolgskontrolle

- Selbstlernphase (je Modul)
 - Schriftliche Beantwortung von Aufgabenstellungen, Falldarstellung etc.
 - z.T. Abgabe von Ton- oder Videoaufnahmen z. B. Anleitung einer Übung im Autogenen Training
- Präsenzphase (je Modul)
 - Lehrproben





► Module der Ausbildung

Themenfeld	Lernphase	Modul	Dauer
Grundlagen der Kindergesundheit	Selbstlernphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Gesundheitsförderung im Kindesalter 	4 Wochen
Ernährung	Selbstlernphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Grundlagen der Ernährung ■ Kinderernährung 	4 Wochen
	Präsenzphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sa, So: Kinderernährung 	2 Tage
Bewegung	Selbstlernphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kindersport-Trainer I ■ Kindersport-Trainer II 	4 Wochen
	Präsenzphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sa, So: Kindersport-Trainer I+II ■ Sa, So: Krabbelgruppenleiter 	4 Tage
Entspannung	Selbstlernphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Autogenes Training ■ Progressive Muskelrelaxation 	6 Wochen
	Präsenzphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sa: Autogenes Training ■ So: Progressive Muskelrelaxation 	2 Tage
	Selbstlernphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Entspannungstrainer für Kinder 	2 Wochen
Projektmanagement	Präsenzphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sa: Entspannungstrainer für Kinder 	1 Tag
	Selbstlernphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Grundlagen des Projektmanagements 	2 Wochen
	Präsenzphase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Praxis: Projektmanagement in der Kindergesundheit 	2 Tage

Maßnahmenummer

Auf Anfrage

Dauer

7 Monate
(bitte rechnen Sie ungefähr
10-12 h/Woche Studienzeit ein)

Lehrgangskosten (7 Monatsraten):

175,- Euro pro Monat

(Gesamt: 1225,- Euro
beim Onlinedownload der Unterlagen)

180,- Euro pro Monat

(Gesamt: 1260,- Euro
bei Lieferung als s/w Ausdruck)

189 Euro pro Monat

(Gesamt: 1323,- Euro
bei Lieferung als Farbausdruck)

Abschluss

- Am Ende der Ausbildung
 - Schriftliche Prüfung (Dauer 3h)
 - Mündliche Prüfung (Dauer 30min)
 - Hausarbeit (Umfang mind. 10 Seiten) zu einem selbst gewählten oder von der AHAB-Akademie vorgeschlagenen Thema
- Hospitationsbericht über einen Präventionskurs (inklusive Nachweis der Teilnahme)
- Urkunde, Einzelzertifikate

Termine

Einstieg jederzeit möglich

Kursorte Präsenzphasen

Berlin, Düsseldorf | z. T. Hamburg, Karlsruhe

Profitieren Sie durch unsere virtuelle Lernplattform:



Entspricht dem Europäischen Qualifikationsrahmen (EQF, European Qualification Framework) der Stufe 4!







Institutsleiter Prof. Dr. Jens Ebing

Dipl.-Sportwissenschaftler, Sportökonom,
Sporttherapeut für Orthopädie, Rheumatologie
und Traumatologie

**INSTITUT FÜR
SPORT UND FITNESS**

► Beschreibung

Die Ausbildung zum Professional Personal Trainer richtet sich an erfahrene und bereits in der Praxis tätige Trainer. Auf einem stetig wachsenden Markt sind für den Personal Trainer zwei wichtige Punkte elementar für eine erfolgreiche Arbeit. Zum einen steht der Umgang und die Betreuung des Kunden im Mittelpunkt. Zum anderen ist ein Großteil der Trainer selbstständig tätig und ein entsprechendes Know-how Voraussetzung um in diesem Markt bestehen zu können.

Aus diesem Grunde wird im ersten Teil der Ausbildung Basiswissen für eine Selbstständigkeit vermittelt. Sie erlernen unter anderem Grundlagen in steuerlichen und rechtlichen Fragen, die Möglichkeiten im Selbstmarketing und in der Werbung. Es wird aufgezeigt, wie Sie sich im Markt positionieren können und welche Anforderungen an Sie gestellt werden.

Der zweiten Teil der Ausbildung beschäftigt sich mit der Betreuung des Kunden. Hierbei geht es darum, auf die individuellen Bedürfnisse des Kunden eingehen zu können, um gemeinsam die formulierten Ziele zu erreichen. In Fallbeispielen erlernen Sie die Methoden und Möglichkeiten für eine erfolgreiche Arbeit als Personal Trainer.

Dabei stehen Themen wie Kommunikationsformen, Motivation und Mentales Training im Fokus. Die richtige methodische und didaktische Umsetzung des Personal Training rundet die Schwerpunkte der Ausbildung ab.

Durch eine vielseitige Abschlussprüfung erhalten Sie die Legitimation als anerkannter Professional Personal Trainer arbeiten zu dürfen. Sie erhalten eine Anerkennung, die folgende Qualitätsstandards erfüllt:



► Module

Existenzgründung

Damit Sie optimal für ihre berufliche Selbstständigkeit vorbereitet sind, lernen Sie in unserer Ausbildung alle wichtigen Inhalte kennen, die eine gesicherte Existenzgründung ermöglichen. Des Weiteren werden alle wichtigen rechtlichen Grundlagen sowie die notwendige Kommunikation, zwischen Ihnen und Ämtern oder Behörden besprochen.

Grundlagen Marketing

Inhalte dieses Moduls sind neben der Definition von Produkten und möglichen Leistungen, eine Marktbeobachtung und Einschätzung von Risiken und Chancen als Personal Trainer. Weiterhin geht es hier um bessere Marketingstrategien und Werbemaßnahmen sowie organisatorische Schritte, die Ihre Dienstleistungen und Ihren Auftritt als Personal Trainer optimieren.

Personal Training in der Praxis

In diesem Modul wird das Berufsbild und das damit verbundene Anforderungsprofil als Personal Trainer analysiert, Möglichkeiten und Grenzen des Berufsbildes aufgezeigt. Hier wird auf alle nötigen Kompetenzen eingegangen, um als Personal Trainer erfolgreich zu sein.

Neben praxisrelevanten Schwerpunkten, wie dem Besprechen möglicher Fallbeispiele, legen wir besonderen Wert auf neuste Trends und Entwicklungen im Personal Training Bereich.

Gesprächsführung mit dem Kunden

In diesem Modul erlernen Sie strategische und didaktische Mittel, um erfolgreiche Gespräche mit Ihrem Kunden zu führen. Unter Erfolg wird in diesem Zusammenhang das Erreichen selbst gesteckter Ziele für das jeweilige Gespräch verstanden.

Coaching im Personal Training

Um auf individuelle Bedürfnisse der Kunden spezifisch eingehen zu können, gehört neben einer Beratungskompetenz und Fachkompetenz auch eine gewisse Sozialkompetenz.



Professional Personal Trainer



Mentales Training

Um Ihre Zusammenarbeit mit dem Kunden zu verbessern, sind sportpsychologische Grundlagen, zu dem Motivation und Mentales Training gehören, essentiell. Inhalte sind hier beispielsweise wie ich meinen Kunden bei möglichen Problemen optimal motivieren kann, um weiter am Trainingsziel zu arbeiten.

► Voraussetzung

Eine Grundqualifikation in folgenden Bereichen:

- Personal Trainer Grundausbildung
- Sportwissenschaftler
- Sport- und Fitnesskaufmann
- Sportlehrer
- Physiotherapeut
- Oder vergleichbare Qualifikationen

► Prüfung

- Schriftliche Prüfung
- Mündliche Prüfung am Fallbeispiel
- Praktische Prüfung (geleitetes Personal Training)

Plätze	Dauer
16	8 Tage 96 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	1099,-
Sofortzahler	999,-
Ermäßigung	999,-
Sofortzahler	949,-
Abschluss	
Zertifikat "Professional Personal Trainer"	
Uhrzeit	
i.d.R.	09.00 - 18.00 Uhr
Modulübersicht kompakt	

- Existenzgründung
- Grundlagen Marketing
- Personal Training in der Praxis
- Gesprächsführung mit dem Kunden
- Coaching im Personal Training
- Mentales Training



Anerkannte Personal Trainer Ausbildung gemäß den Richtlinien des Bundesverbandes Personal Training e.V.



Entspricht dem Europäischen Qualifikationsrahmen (EQF, European Qualification Framework) der Stufe 5!



Fitness-Trainer B-Lizenz

Plätze	Dauer
16	8 Tage 96 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	890,-
Sofortzahler	849,-
Ermäßigung	849,-
Sofortzahler	790,-
Abschluss	
Zertifikat "Fitness-Trainer B-Lizenz"	
Uhrzeit	
09.00 - 18.00 Uhr	



Anerkannte Personal Trainer Ausbildung gemäß den Richtlinien des Bundesverbandes Personal Training e.V.

2



Entspricht dem Europäischen Qualifikationsrahmen (EQF, European Qualification Framework) der Stufe 2!

► Beschreibung

Fitness-Trainer arbeiten in Sporteinrichtungen und -studios, die vordergründig für Freizeit- und Breitensportler entsprechende Angebote offerieren. Sie bereiten die Trainingseinheiten meist selbstständig vor und führen diese eigenverantwortlich nach didaktischen und methodischen Ansätzen durch.

Dafür sollten Fitness-Trainer über eine Reihe von Kernkompetenzen verfügen. Neben diesen Kernkompetenzen werden biomechanische Prinzipien, funktionelle Anatomie, Trainingslehre etc. vermittelt.

Die funktionelle und anatomische Übungsunterweisung von Einzelpersonen und Gruppen im Training mit freien Hanteln und mit Trainingsmaschinen ist eine der Hauptaufgaben als Fitness-Trainer.

Bei Neukunden in einem Fitness-Studio wird in der Regel ein Eingangs-Check durchgeführt, der zur Feststellung der momentanen körperlichen Leistungsfähigkeit dient. Sie lernen deshalb gängige Fitnessstests und Belastungsparameter sowie mögliche Übungsreihen von Übungen kennen, um Intensitäten zielgruppenspezifisch zu planen und umzusetzen.

Sie vermitteln dabei das richtige Gerätehandling und sorgen für eine optimale Belastungssteuerung, um Über- oder Unterforderung der Freizeitsportler zu vermeiden.

Im Rahmen der Übungsausführung kontrollieren Sie das Training auf Effektivität unter Berücksichtigung aktueller trainings- und sportwissenschaftlicher Erkenntnisse.

► Zielgruppe

Diese Ausbildung ist für ambitionierte Trainer, aber auch Quereinsteiger konzipiert worden. Menschen die eine Affinität zum Fitnesssport aufweisen und Spaß haben trainingswissenschaftliche Prinzipien einem möglichen Kunden zu vermitteln, bilden die Zielgruppe dieser Ausbildung.

► Ihr Nutzen

Mit der Ausbildung „Fitness-Trainer B-Lizenz“ qualifizieren Sie sich zu einem kompetenten Betreuer für fitnessorientiertes Training.

Aufbauend auf den Grundlagen der Sportmedizin und Trainingslehre werden Sie künftig Sport- und Fitnessgeräte fachgerecht erklären können. Des Weiteren planen, steuern und bewerten Sie Trainingspläne nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

► Inhalt

- Einsatzmöglichkeiten des Fitness-Trainings
- Anatomie und Physiologie
- Grundlagen der Trainingslehre
 - Krafttraining
 - Ausdauertraining
 - Beweglichkeitstraining
- Didaktik und Methodik
 - Erstellung von Trainingsplänen
 - Motivation
 - Gesprächsführung
- Gerätehandling
- Sportverletzungen
- Ernährungslehre



► Beschreibung

Die Ausbildung zur A-Lizenz ist die höchste Lizenzstufe für Fitness-Trainer. Dadurch werden Ihre Trainerkompetenzen deutlich erweitert und ermöglichen ein ganzheitliches Arbeiten im Fitnessbereich. Neben Themen wie Entspannung und Regeneration steht das leistungsorientierte Training im Mittelpunkt. Das Trainieren des Kunden bis zu seinem sportlichen Ziel oder die Begleitung nach einer verletzungsbedingten Pause zu vorherigem Leistungsstand, sind Inhalte dieser Ausbildung. Dazu gehören Themen wie die Rehabilitation, das Durchführen von leistungsdiagnostischen Verfahren sowie unterstützendes Konditions- und Koordinationstraining.

Mit der Ausbildung zur Fitness-Trainer A-Lizenz erreichen Sie das höchste Ausbildungsniveau für Fitness-Trainer und erhalten eine Anerkennung der Stufe 4 nach dem Europäischen Qualitätsrahmen (EQF).

► Module

Cardiotraining

Die Ausdauerleistungsfähigkeit bildet, neben den Kräftfähigkeiten, eine unverzichtbare Größe, um für die Alltagsbelastungen gewappnet zu sein. Beim derzeitigen demographischen Wandel und zunehmenden Erkrankungen im Herz-Kreislauf-Bereich sind Experten gefragt, um unterschiedlichste Zielgruppen im Fitnesssektor optimal betreuen zu können.

Regeneration

Nach erfolgreichem Training sind Regenerationsmaßnahmen sinnvoll zu planen. In diesem Modul lernen Sie, neben der allgemeinen enormen Bedeutung der Regeneration im Trainingsprozess, unterschiedliche Maßnahmen kennen, um ihre Kunden optimal beraten zu können.

Entspannung

Um das allgemeine geistig-körperliche Gleichgewicht Ihres Kunden zu optimieren, sind grundlegende Kenntnisse von Entspannung, wie Effekte und geeignete Maßnahmen essentiell.

Ernährungsberatung

Nicht selten wird ein Fitness-Trainer auch zum Thema Ernährung von möglichen Kunden befragt. In diesem Modul geht es um die richtige Ernährung im Sport.

Rehabilitation

Um Menschen nach einer möglichen Operation oder Verletzung wieder optimal in den Trainingsprozess einzugliedern, sind grundlegende Kenntnisse zum Thema Rehabilitation notwendig. Hier erweitern Sie ihren Wissensstand zum Thema oder wiederholen relevante Inhalte (bei entsprechender Vorbildung).

Leistungsdiagnostik

Um ein Training optimal und sinnvoll planen zu können, muss ein Fitness-Trainer über geeignete Methoden verfügen, um den Leistungsstand seines Kunden zu erheben. Deswegen vermitteln wir ihnen grundlegende Verfahren, um die Leistungsfähigkeit zu erheben.

Leistungsorientiertes Training

In diesem Modul werden spezielle Trainingsinhalte, wie eine mögliche Wettkampfvorbereitung im Fitnesssport oder auch Ausdauersport fokussiert. Auch hier sollte ein Fitness-Trainer die notwendige Fachkompetenz und Beratungskompetenz mitbringen, um spezielle Zielgruppen optimal betreuen zu können.

Koordinationstraining

Koordinative Fähigkeiten stellen eine wichtige Voraussetzung für das Gelingen sportlicher als auch alltagsrelevanter Bewegungen dar. Im Fitnessstraining stellen Sie einen wichtigen

Plätze	Dauer
16	8 Tage 96 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	999,-
Sofortzahler	899,-
Ermäßigung	899,-
Sofortzahler	799,-
Abschluss	
Zertifikat "Fitness-Trainer A-Lizenz"	
Uhrzeit	
09.00 - 18.00 Uhr	
Modulübersicht kompakt	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Cardiotraining ■ Regeneration ■ Entspannung ■ Ernährungsberatung ■ Rehabilitation ■ Leistungsdiagnostik ■ Leistungsorientiertes Training ■ Koordinationstraining ■ Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems* ■ Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems* 	

* Diese Module finden im Selbststudium statt:



Entspricht dem Europäischen Qualifikationsrahmen (EQF, European Qualification Framework) der Stufe 4!

präventiven sowie sehr abwechslungsreichen Trainingsinhalt dar. Kenntnisse in diesem Bereich sind deshalb essentiell und gehören in jede gute Fitness-Trainer-Ausbildung.

Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems*

Grundlegendes Wissen von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und deren Folgen sind essentiell, um sinnvolle Trainingspläne, bei entsprechender Vorerkrankung, erstellen zu können.

Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems*

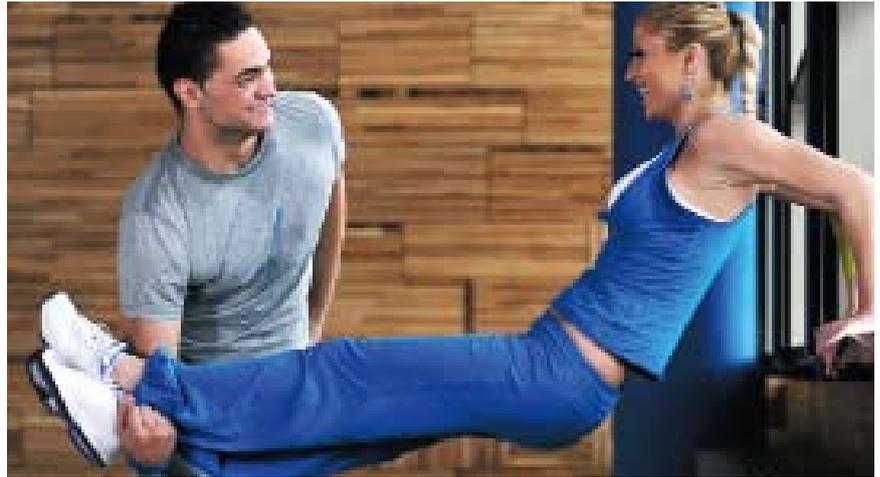
In diesem Modul geht es um relevante Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems und mögliche Maßnahmen zur Verletzungsprophylaxe sowie Sofortmaßnahmen bei Sportverletzungen.

► Voraussetzung

Eine abgeschlossene Ausbildung zum Fitness-Trainer B-Lizenz.

Konditionstrainer

Plätze	Dauer
16	5 Tage 48 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	659,-
Sofortzahler	629,-
Ermäßigung	629,-
Sofortzahler	599,-
Abschluss	
Zertifikat "Konditionstrainer"	
Uhrzeit	
i.d.R.	09.00 - 16.00 Uhr
Modulübersicht kompakt	
<ul style="list-style-type: none">■ Trainingsmethodik■ Functional Training■ Athletic Training	



2

► Beschreibung

Als Konditionstrainer werden Sie Trainingsinhalte planen und durchführen, deren Ziel es ist, die konditionelle Leistungsfähigkeit bezüglich Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern.

Inhalte dieser umfassenden Ausbildung sind neben der richtigen Trainingsmethodik und Didaktik, das Functional Training und das Athletic Training, mit denen Sie hervorragende Leistungsentwicklungen erzielen werden und Spaß und Abwechslung in jedes Training bringen.

► Module

Trainingsmethodik

In diesem Modul 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.

Functional Training

Funktionales Training bedeutet intelligentes Training und hat seinen Ursprung in der Sporttherapie. Es geht dabei um die Verbesserung von Bewegungsqualitäten und die Aktivierung sämtlicher Muskeln, die an einer Bewegung beteiligt sind. Zielstellung dieser Trainingsform ist es, Bewegungsabläufe zu optimieren, Muskelgruppen zu stärken und individuelle Schwächen, wie muskuläre Dysbalancen, auszugleichen.

Athletic Training

Wenn Sie als Trainer die Leistungsfähigkeit optimieren wollen, ist es von entscheidender Bedeutung, die methodische Kompetenz zu besitzen, motorische Fähigkeiten sportartspezifisch zu planen und zu realisieren. Diese Trainingsplanung sollte auf der Grundlage aktuellster wissenschaftlicher Erkenntnisse basieren, in die auch sportpsychologische Inhalte mit einfließen.

Die Ausbildung richtet sich an alle Trainer, die sich neue Impulse für ihr sportartspezifisches Athletiktraining wünschen. Innerhalb der Ausbildung wird immer wieder auf die Herkunftssportart eingegangen, um für die Teilnehmer einen direkten praktischen Bezug herzustellen.

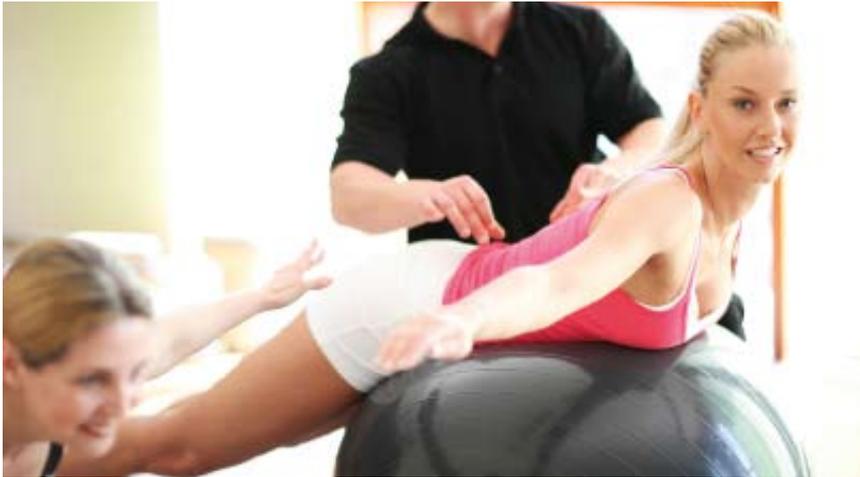
► Inhalt

- Trainingsmethodik und Didaktik
- Functional Training
- Athletic Training
- Trainingsplanerstellung
- Sportartspezifische Anwendung

► Voraussetzung

- Ausgebildete Trainer mit anerkannten Lizenzen sowie Personal Trainer oder
- Personen mit umfangreicher sportlicher Erfahrung





Plätze	Dauer
16	5 Tage 60 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal Sofortzahler	539,-
Ermäßigung Sofortzahler	499,-
Ermäßigung Sofortzahler	499,-
Ermäßigung Sofortzahler	459,-
Fortbildungspunkte	
60	
Abschluss	
Zertifikat "Rückenschullehrer"	
Uhrzeit	
09.00 - 18.00 Uhr	

► Beschreibung

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 Arbeitsunzufriedenheit Ursachen für Rückenleiden darstellen können. Die sogenannte „Neue Rückenschule“ verfolgt einen ganzheitlichen biopsychosozialen Ansatz, um den Ursachen von Rückenschmerzen entgegenzuwirken und Rückenproblemen vorzubeugen. Hierbei geht es nicht nur um das Erlernen von Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und die 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 und den Inhalten des veröffentlichten Curriculums der KdR (Konföderation der deutschen Rückenschulen) und richtet sich nach den 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.

► Inhalt

- Körperwahrnehmung und Körpererfahrung
- Training der motorischen Grundeigenschaften
- Entspannungs- und Stressmanagement
- Kleine Spiele/Spielformen und Parcours
- Haltungs- und Bewegungsschulung
- Wissensvermittlung – Informationen
- Strategien zur Schmerzbewältigung
- Planung, Durchführung und Evaluation eines Rückenschulprogramms
- Didaktische und methodische Grundlagen zur Gestaltung einer Rückenschule
- Verhältnisprävention
- Vorstellung von Lifetime-Sportarten
- Gruppen- und Einzelgespräche



Plätze	Dauer
16	9 Tage 166 UE davon 66 UE im Selbststudium
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	940,-
Sofortzahler	890,-
Ermäßigung	890,-
Sofortzahler	840,-
Abschluss	
Zertifikat "Cardio-Trainer" + Einzelzertifikate für Nordic Walking und Aqua-Fitness	
Uhrzeit	
i.d.R.	09.00 - 17.00 Uhr



► Beschreibung

Die herausragende Bedeutung des Herz-Kreislauf-Trainings ist der besonderen Wirksamkeit hinsichtlich der körperlichen Anpassungen geschuldet. Das Leben im 21. Jahrhundert ist durch technischen Fortschritt deutlich bewegungsärmer, als es noch vor 100 Jahren war. Bewegungsmangel gehört derzeit zu den größten Risikofaktoren für verschiedenste Zivilisationskrankheiten, wie Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht. Gerade das Herz-Kreislauf-System bildet die Grundvoraussetzung für die Erhaltung der Funktion aller Sinne und Organsysteme des Menschen. Es ist deshalb ein wichtiges Instrument für die Erhaltung (Prävention) sowie die Wiederherstellung der körperlichen Leistungsfähigkeit.

Weiterhin ist die Ausdauerleistung eine unverzichtbare Grundlage, um an anderen Sportarten sowie am alltäglichen Leben teilzunehmen. Durch den demografischen Wandel wird der Anteil der Älteren in den nächsten Jahren deutlich ansteigen. Mit steigendem Lebensalter erhöht sich auch die Relevanz ein Herz-Kreislauf-Training durchzuführen. Dementsprechend ist der Bedarf von Experten, die diese unterschiedlichen Zielgruppen optimal beraten und trainieren, sehr hoch.

Durch unsere Ausbildung lernen Sie, Herz-Kreislauf-Trainings individuell zu planen und gezielt einzusetzen. Mit den erworbenen Trainerkompetenzen werden Sie als vertrauenswürdiger Partner Ihren Kunden zur Seite stehen.

► Inhalt

- Sportmedizinische Grundlagen
 - Anatomie
 - Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems
 - Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems
- Psychologische Grundlagen
 - Motivationale Aspekte
 - Kommunikation
 - Kompetenzen des Coaches
- Trainingslehre
- Ausdauerestverfahren
- Ausdauertraining/ geeignete Sportarten
 - Laufen
 - Radfahren
 - Aqua-Fitness
 - Nordic Walking
 - Geeignetes Training im Studio (Rudern, Spinning, Laufband)
- Grundlagen der Ernährungsberatung



Aerobic Instructor



Plätze	Dauer
16	4 Tage 48 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	499,-
Sofortzahler	459,-
Ermäßigung	459,-
Sofortzahler	419,-
Abschluss	
Zertifikat "Aerobic Instructor"	
Uhrzeit	
09.00 - 18.00 Uhr	

► Modul 1 – Basic Level

Seit Jane Fonda in den 80er Jahren das klassische Aerobic-Training entwickelt hat, ist „Aerobic“ in unterschiedlichsten Variationen aus den Kurplänen von Fitnessstudios und Sportvereinen nicht mehr wegzudenken. Aerobic ist und bleibt populär. Die Kombination von dynamischem Ausdauer- und Koordinationstraining nach Musik begeistert auch heute noch jung und alt.

Der Aerobic-Instructor hat dabei die Aufgabe seiner Gruppe ein sinnvolles Ausdauertraining zu bieten, indem er Aerobic-Schritte zu einer Choreographie kombiniert und nach bestimmten Kriterien motiviert unterrichtet.

Wie genau das funktioniert und was man beim Unterrichten eines Aerobic-Kurses beachten sollte, lernen Sie in der Aerobic-Instructor Basis Level Ausbildung.

► Inhalt

- Grundlagen Anatomie/Physiologie
- Grundschrte in der Aerobic
- Techniktraining
- Aufbau und Elemente eines Aerobic-Kurses
- Musiklehre und hören der „großen Eins“
- praktische Übungen

► Modul 2 – Aufbau Level

Wenn Sie bereits die Aerobic-Instructor Basis Level Ausbildung absolviert haben, können Sie Ihr Wissen und Können im Aerobic-Instructor Aufbau Level vertiefen und erweitern. Sie lernen hier, wie Sie eine Aerobic-Choreographie für Anfänger sowie für Fortgeschrittene fließend und symmetrisch aufbauen. Dies werden Sie dann praktisch üben und mit der Gruppe durchführen. Außerdem wird weiter an der Verbesserung Ihrer eigenen Aerobic-Schritttechnik gearbeitet sowie Ihr Cueing verbessert.

Erfahrung im Unterrichten, das Hören des 32er Musikbogens und der „großen Eins“ und die Kenntnis der Aerobic-Grundschrte sind vorteilhaft.

► Inhalt

- Vertiefung der Anatomie/Physiologie
- Inhalte und Aufbau eines Aerobic-Kurses
- Verbesserung der eigenen Performance
- Planen Unterrichten aller 4-Phasen einer Aerobic-Stunde
- Cueing
- Aufbaumethoden für Aerobic-Choreographien



Step-Aerobic Instructor

Plätze	Dauer
16	2 Tage 24 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	269,-
Sofortzahler	249,-
Ermäßigung	249,-
Sofortzahler	229,-
Abschluss	
Zertifikat "Step-Aerobic Instructor"	
Uhrzeit	
09.00 - 18.00 Uhr	



► Beschreibung

Die Step-Aerobic Instructor Ausbildung bildet das Abschluss Modul der gesamten Aerobic-Ausbildung. In diesem Kurs werden die Step-Aerobic Grundschriffe aufgefrischt und Sie lernen, wie Sie eine Step-Aerobic Choreographie für Anfänger sowie für Fortgeschrittene mit unterschiedlichen Methoden und hilfreichen Cueing unterrichten können. An diesem Wochenende werden Sie vor allen Dingen sehr viel praktisches Wissen erwerben. Außerdem bekommen Sie Feedback zu Ihrer eigenen Performance als Instructor. Nach dieser Ausbildung werden sich die Methodik und Didaktik Ihrer Kurse deutlich verbessern, was auch Ihre Kursteilnehmer spüren werden.

► Inhalt

- Step-Aerobic Schritte
- Step-Aerobic Choreographien für Anfänger und Fortgeschrittene
- Aufbaumethoden für flüssiges und symmetrisches Unterrichten
- Unterschiedliche Schneidetechniken (3-fach Schnitt, 12 zu 4 Schnitt)
- Masterclasses und praktische Übungen

► Voraussetzung

- Ausbildung zum Aerobic Instructor

2



Cycling Instructor



Plätze	Dauer
16	2 Tage 24 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal Sofortzahler	269,- 249,-
Ermäßigung Sofortzahler	249,- 229,-
Abschluss	
Zertifikat "Cycling Instructor"	
Uhrzeit	
09.00 - 18.00 Uhr	

► Beschreibung

Es ist laut, anstrengend und der Schweiß tropft: Indoor-Cycling ist aus dem Kursprogramm der Fitness-Studios nicht mehr wegzudenken. Der Grund ist einfach: Es macht einfach Spaß!

Eine Gruppe auf Cycling-Rädern, die zu einem rhythmischen Beat Ausdauertraining genießt. Und Sie? Sie fungieren dabei als Trainer, Taktgeber und Motivator. Eine individuelle Trainingssteuerung kann in diesem Gruppenkurs gewährleistet werden. Einem persönlichen Training steht also nichts mehr im Wege.

Als Cycling Instructor wenden Sie die Ausdauertrainingsmethoden zielgenau an und können das Ergometer als Trainingsgerät effektiv einsetzen. Sie verstehen es zudem, als Motivator die Tour de France leben zu lassen.

► Inhalt

- Grundlagen der Anatomie/Physiologie, Trainingslehre und Biomechanik
- Technische Grundlagen des Indoor-Cyclings
- Theorie und Praxis der Kursstunde
- Trainingsziele und herzfrequenzorientiertes Training
- Musikeinsatz im Indoor-Cycling



Plätze	Dauer
20 in Berlin 14 in Düsseldorf	3 Tage 36 UE in Berlin/Düsseld. 2 Tage 24 UE an allen anderen Standorten
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
3 Tage	
Normal	369,-
Sofortzahler	339,-
Ermäßigung	339,-
Sofortzahler	309,-
2 Tage	
Normal	269,-
Sofortzahler	249,-
Ermäßigung	249,-
Sofortzahler	229,-
Fortbildungspunkte	
36 oder 24	
Abschluss	
Zertifikat "Aqua-Fitness-Trainer Basisausbildung"	
Uhrzeit	
09.00 - 18.00 Uhr	



► Beschreibung

Die sportliche Betätigung im Bewegungsraum Wasser und insbesondere im Bereich der Aqua-Fitness erfreut sich weiterhin größter Beliebtheit. Die Präventionskurse sind sehr gut besucht, Aqua-Fitness-Trainer sind gefragt.

Als Aqua-Fitness-Trainer führen Sie Kurse im Tief- und Flachwasser durch. Sie unterstützen Ihre Kursteilnehmer dabei, den Bewegungsapparat durch Lockerung, gleichzeitige Dehnung und Muskeltraining nachhaltig zu stärken und aufzubauen. Gleichsam fungieren Sie als Vermittler für ein ausdauerorientiertes Fitnesstraining.

Aqua-Fitness-Training macht Spaß und Kursleiter sind gefragt wie nie! Mit unseren Materialien und einem großen Praxisanteil während der Ausbildung sind Sie optimal vorbereitet. Somit werden Sie auch Ihre Gruppen für Aqua-Fitness-Training begeistern!

► Inhalt

- Einsatzmöglichkeiten der Aqua-Fitness
- Physikalische Eigenschaften des Wassers und dessen Auswirkungen
- Auswirkungen von Aqua-Fitness-Training allgemein
 - Aufbau einer Übungseinheit
 - Stundenaufbau
 - Kursaufbau
- Belastungssteuerung
 - Trainingsmethoden
 - Vorstellung von Basisbewegungen
 - Herz-Kreislauf-Training
 - Geräteauswahl
- Bereitstellung eines kompletten Kursplans (10 x 60 min)
- Potenzielle Einsatzmöglichkeiten Anerk. gem. § 20 SGB V

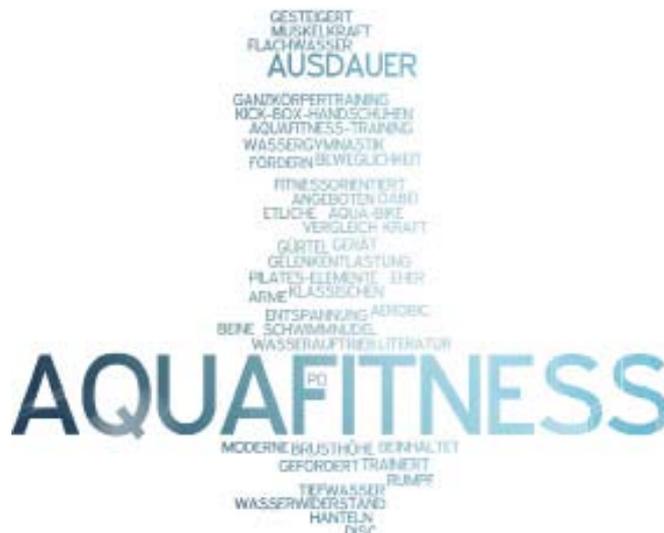
2



Diese Ausbildung bieten wir in zwei Varianten an:

Dauer 3 Tage (36 UE) in Berlin und Düsseldorf

Dauer 2 Tage (24 UE) an allen anderen Standorten (Siehe Seite 136)



Aqua-Fitness-Trainer für Wirbelsäulengymnastik

Anerkennung gem. § 20 SGB V



► Beschreibung

Die Ausbildung setzt Grundkenntnisse in der Aqua-Fitness voraus. Während der Ausbildung werden Kenntnisse der Wirbelsäulengymnastik im Wasser vermittelt. Sie erlernen eine Vielzahl von Übungen, die im Bewegungsraum Wasser zur Stärkung und Kräftigung der Muskulatur besonders beitragen.

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

► Inhalt

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
- Indikation/Kontraindikation von Aqua-Fitness-Training bei Verletzungen am Bewegungsapparat

Plätze	Dauer
16	2 Tage 24 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal Sofortzahler	269,-
Ermäßigung Sofortzahler	249,-
Ermäßigung Sofortzahler	249,-
Ermäßigung Sofortzahler	229,-
Fortbildungspunkte	24
Abschluss	Zertifikat "Aqua-Fitness-Trainer für Wirbelsäulengymnastik"
Uhrzeit	09.00 - 18.00 Uhr

- Zielgruppenspezifische Kursplanung
 - Therapie (Trainingsaufbau nach Verletzungen)

Praxis

- Übungen im Flachwasser
- Übungsauswahl und Kombination, Geräteeinsatz

► Voraussetzung

Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Ausbildung ist der erfolgreiche Abschluß der Ausbildung "Aqua-Fitness-Trainer Basisausbildung"!

2

Cardio-Aquatrainier

Anerkennung gem. § 20 SGB V

► Beschreibung

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.

► Inhalt

Theorie

- Anatomie und Physiologie des Herz-Kreislauf-Systems
- Energiebereitstellung
 - Aufbau und Speicherung von Energiereserven
 - Ernährungsberatung
 - Trainingssteuerung (Fettverbrennung im Wasser)
- Herz-Kreislauferkrankungen
 - Indikation/Kontraindikation für das Training im Wasser
 - Präventionstraining

- Herz-Kreislauf-Training
 - Vergleich der Belastungen an Land - Wasser
 - Übungsauswahl und Belastungssteuerung im Wasser
- Aufbau eines Cardio-Aquatrainier-Kurses (10 x 45 min)
- Einsatzbereiche von Cardio-Aquatrainern

Praxis

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

► Voraussetzung

Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Ausbildung ist der erfolgreiche Abschluß der Ausbildung "Aqua-Fitness-Trainer Basisausbildung"!

Plätze	Dauer
16	2 Tage 24 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal Sofortzahler	269,-
Ermäßigung Sofortzahler	249,-
Ermäßigung Sofortzahler	249,-
Ermäßigung Sofortzahler	229,-
Fortbildungspunkte	24
Abschluss	Zertifikat "Cardio-Aquatrainier"
Uhrzeit	09.00 - 18.00 Uhr

Plätze	Dauer
16	2 Tage 24 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	269,-
Sofortzahler	249,-
Ermäßigung	249,-
Sofortzahler	229,-
Fortbildungspunkte	
24	
Abschluss	
Zertifikat "Nordic Walking-Trainer"	
Uhrzeit	
09.00 - 18.00 Uhr	



► Beschreibung

Das „dynamische Spazierengehen mit Stöcken“ erfreut sich weiterhin großer 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, also die Knochen und Gelenke 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.

► Inhalt

Theorie

- Geschichte des Walking/Nordic Walking
- Nordic Walking-Equipment
- Grundkenntnisse in Anatomie und Physiologie
- Grundkenntnisse der Bewegungs- und Trainingslehre
- Sportmedizinische Grundlagen
- Herzfrequenzorientiertes Training
- Bereitstellung eines kompletten Kursplanes
- Aufbau/Durchführung von Trainingseinheiten
- Anwendung von Equipment
- Potenzielle Einsatzmöglichkeiten für Kursleiter

Praxis

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





Plätze	Dauer
16	2 Tage 18 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	219,-
Abschluss	
Zertifikat "DRUMS ALIVE®-Trainer"	
Uhrzeit	
09.00 - 16.00 Uhr	

► Beschreibung

Zwei Trommelsticks, ein Gymnastikball und Musik mit pulsierendem Rhythmus! Seien Sie Schlagzeuger einer Rock'n'Roll Band!

DRUMS ALIVE® ist der kommende Trend im Kursbetrieb der Fitness-Studios. Das Ganzkörperworkout verbindet dynamische Trommelbewegungen zu einem Fitnesserlebnis der ganz musikalischen Art. Es werden die traditionellen Elemente des Aerobic mit dem Rhythmus und Beat der Trommeln verbunden.

Die Kombination aus Musik, Trommeln und Bewegung steigert die Leistungsfähigkeit in vielen Dimensionen. Dieses Trommel-Fitness-Programm kann bei jeder Altersgruppe positive Effekte in Bezug auf die Durchblutung, die Erhöhung der Herzfrequenz, die Synchronisation beider Gehirnhälften und die Verbesserung der sensorischen Fähigkeiten hervorrufen.

► Inhalt

- Theoretische Grundlagen
- Basisschlagbewegungen
- Rhythmusschulung
- Kursleiterkompetenzen
- Haltung, Ausrichtung
- Rhythmisches Atmen
- Bewegungsabläufe zur Stimulation beider Gehirnhälften
- Kreativer Ausdruck und kraftvoller Stressabbau
- Beispielstunden



Fitness, die richtig viel Spaß macht!



HOOPin®-Instructor Training

Plätze	Dauer
10	2 Tage 20 UE
Inhouse-Schulungen	
Gerne bieten wir maßgeschneiderte Inhouse-Schulungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz an. Für ein individuelles Angebot senden Sie bitte eine E-Mail an ahab@hoopacademy.de	
Neue Seminarstandorte 2012	
Nürnberg, Darmstadt, Lübeck	
Preis Euro	
Normal	354,62 (zzgl. gesetzl. MwSt)
Abschluss	
Zertifikat "HOOPin®-Instructor Training"	
HOOPin®-Termine 2012 in Berlin	
14./15.01.2012	07./08.07.2012
17./18.03.2012	06./07.10.2012
19./20.05.2012	
Uhrzeit	
09.00 - 17.00 Uhr	



► Beschreibung

Das Group-Fitness-Format HOOPin® wurde innerhalb der HOOPacademy von einem Team von Sportwissenschaftlern, Fitness Trainern und Physiotherapeuten entwickelt, und bringt Sport, Spaß und ein effektives Workout zusammen.

Beim HOOPin®-Training werden die Grundtechniken des HOOPin® (z.B. Schwingen des Reifens um die Taille und die Hüfte, über Kopf, um den Körper herum) vermittelt und mit klassischen Elementen aus der Aerobic und dem Bodyworkout kombiniert. Das Intervalltraining macht HOOPin® nicht nur zum effektiven Fatburner, sondern kräftigt zudem die gesamte Rumpfmuskulatur und steigert die sensomotorischen und koordinativen Fähigkeiten.

Die neuartigen Fitness-HOOPs sind größer und schwerer als ihre kleinen Brüder aus der Spielwarenabteilung und sind außerdem mit farbenfrohen, griffigen Tapes umwickelt. Größe, Gewicht und Griffigkeit der hochwertigen Materialien macht es auch Anfängern leicht ins HOOPin® einzusteigen. Achtung: Spielzeugreifen sind aufgrund ihrer Größe und ihres Gewichts für Fitness-Zwecke nicht geeignet.

► Inhalt

- Aufbau einer HOOPin®-Stunde im Intervall
- HOOPin® Physiologie
- HOOPin®-Techniken und Ebenenwechsel
- Stundengestaltung und Choreographievorschläge
- Workout-, Floorwork- und Stretchingübungen mit dem HOOP
- Didaktik
- Auffangmethoden und Korrekturtechniken

► Voraussetzung

Beherrschen von basic HOOPin® (Schwingen auf der Taille) in beide Rotationsrichtungen.

Wir legen allen angehenden HOOPin®-Instructors wärmstens ans Herz vor Ausbildungsbeginn einen HOOP zu bestellen, um der Ausbildung flüssig folgen zu können.

Beachten Sie hierzu das Angebot „Hot Deal“ für zukünftige HOOPin®-Instructors: Bei Anmeldung zu einer HOOPin®-Ausbildung erhalten Sie Ihren ersten HOOP mit 20% Rabatt.

Rhythmusgefühl und Erfahrung im Unterrichten nach Musik sowie Basis an Trainingslehre ist von Vorteil.

2

Ausbildung auch in Nürnberg, Darmstadt und Lübeck möglich.



Hot Deal:

Bei Anmeldung zur HOOPin-Ausbildung erhalten Sie auf den ersten HOOP **20% Rabatt!**
Alle Infos erhalten Sie unter folgender E-Mail: ahab@hoopacademy.de

**HOOPin® ist Fun,
Fitness und der
ultimative Fatburner!**

Kursleiter für Beckenbodengymnastik



► Beschreibung

Der Beckenboden schließt den Körper mit seinen aktiven und passiven Strukturen nach unten sowie außen ab. Er ist die natürliche Kraftzentrale in der Körpermitte. Seine Funktion ist sehr vielseitig: Heben, Tragen, Öffnen, Schließen, Stabilisieren. Eine dreischichtige, komplex aufeinander liegende Muskelplatte sorgt für diese Multifunktionalität.

Der Beckenboden sollte also zum einen stark sein, muss sich aber auch rechtzeitig entspannen können, um seinen Aufgaben voll gerecht zu werden. Auftretende Probleme bei seiner Funktion können mit aktiv eingesetzten Beckenbodentraining verhindert werden. Es kommt beim Training entscheidend darauf an, ein Gefühl für die Muskeln des Beckenbodens zu entwickeln und die richtigen Muskelgruppen zu erspüren.

Plätze	Dauer
16	2 Tage 20 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal Sofortzahler	269,-
Ermäßigung Sofortzahler	249,-
229,-	
Abschluss	
Zertifikat "Kursleiter für Beckenbodengymnastik"	
Uhrzeit	
09.00 - 17.00 Uhr	

► Inhalt

- Anatomie, Physiologie des Beckenbodens
- Hintergrundwissen zur Blase und Formen der Inkontinenz
- Methodik und Didaktik des Beckenbodentrainings (inklusive Übungen zur Wahrnehmung, Kräftigung, Entspannung und Kontrolle)
- Übungen zum Thema Haltung und Stabilität
- Lehrprobe mit Videofeedback

2

Rückbildungsgymnastik



► Beschreibung

Während der Schwangerschaft und der Geburt wird die Beckenbodenmuskulatur stark gedehnt. Durch die Rückbildungsgymnastik soll der Beckenboden dann wieder gekräftigt werden, damit er seine Stützfunktion wieder aufnehmen kann. Dies ist eine wichtige Voraussetzung damit es nicht zu negativen Folgen kommt, wie Gebärmutter-senkung oder Inkontinenz. Dabei werden in der Rückbildungsgymnastik neben den

Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens im späteren Verlauf ergänzende Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur durchgeführt.

In der Ausbildung erlernen Sie das Übungsrepertoire zur Durchführung von Rückbildungsgymnastik, den methodisch-didaktischen Aufbau von Kursstunden und das Anleiten der Kundinnen.

Plätze	Dauer
16	2 Tage 20 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal Sofortzahler	269,-
Ermäßigung Sofortzahler	249,-
229,-	
Abschluss	
Zertifikat "Rückbildungsgymnastik"	
Uhrzeit	
09.00 - 17.00 Uhr	

► Inhalt

- Physiologische und anatomische Grundlagen
- Übungsformen und Übungsdurchführung
- Methodik und Didaktik des Beckenbodentrainings (inklusive Übungen zur Wahrnehmung, Kräftigung, Entspannung und Kontrolle)
- Methodisch-didaktischer Aufbau von Kursstunden
- Erstellen von Kursplänen

► Beschreibung

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und den Geist - ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Becken und Schulterbereich lassen sich dadurch noch freier gegeneinander verdrehen. Durch die Aktivierung dieses Kraftzentrums (Powerhouse) werden Taille und Hüfte - sozusagen als Nebenwirkung - schlanker. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

Wer nach der Pilatesmethode trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Auch können viele der Pilates-Übungen wirkungsvoll während der üblichen Tagesaktivitäten oder anderer Sportarten genutzt werden. Menschen, die Pilates trainieren, wirken größer, aufrechter, gelassener und schlanker - einfach natürlicher.

Bei entsprechender Grundqualifikation können Sie mit Absolvierung der Pilates-Trainerausbildung die Anerkennung als Präventionskursleiter für Pilates bei den gesetzlichen Krankenkassen (gem. § 20 SGB V) beantragen.

Die Ausbildung gliedert sich in 4 Ausbildungsmodule, die jeweils aufeinander aufbauen. Die Anzahl der Ausbildungsstunden beträgt 108 (UE), hinzu kommen 10 Übungseinheiten (UE), die für die Zulassung zur Abschlussprüfung Voraussetzung sind (siehe dazu Prüfungsvoraussetzung).



Pilates Grundlevel - Matte 1 (3 Tage)

Hier werden die geschichtlichen Hintergründe sowie die Grundelemente und Grundprinzipien der Pilatesmethode vermittelt. Außerdem werden anatomische/physiologische Grundkenntnisse und Grundlagen zur Haltungsanalyse, als Voraussetzung für das Verstehen der Pilatesmethode, aufgezeigt. Die Pilatesvorübungen des Kurses (Pre-Pilatesübungen) sind die Grundlage für nachfolgende Mattenübungen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad und verschiedenen Zielstellungen. Weiterhin wird ein Überblick über das gerätegestützte Pilatestraining und ein Einblick in die Trainingsaspekte der Pilatesmethode gegeben.

Pilates Aufbaulevel - Matte 2 (2 Tage)

In diesem Kurs werden Grundlagen zum Thema Stress, deren Verarbeitungsebenen und Maßnahmen zu multimodalen Stressbewältigung aufgezeigt. In der praktischen Arbeit liegt der Schwerpunkt des Kurses in der Kommunikation in der visuellen Anleitung der Methode. Die Kursteilnehmer lernen verschiedenste Pilatesgrundlevelübungen kennen und setzen sich mit den unterschiedlichsten Zielsetzungen, Indikationen und Vorsichtsmaßnahmen bei den Übungen auseinander. Bei der Ausführung der Übung wird auf die verbale und taktile Korrektur der Übungen großen

Wert gelegt. Weiterhin werden Aspekte der Stabilisation der LBH-Region (Lenden-Becken-Hüftregion) im Training vermittelt.

Pilates Professional - Matte 3 (2Tage)

In diesem Kurs werden auf die Grundlevelübungen aufbauend weitere Übungen der Pilatesmethode vermittelt, deren Schwierigkeitsgrad höher ist und das Beherrschen der Grundelemente der Pilatesmethode voraussetzt. Weiterhin wird auf die LBH (Lenden-Becken-Hüftregion) und den lumbalen Schmerz eingegangen. Multimodale Therapieansätze werden vorgestellt und die Stufen des Stabilisationstrainings vermittelt. Anhand von spezifischen Klientenfallbeispielen sollen die Kursteilnehmer lernen, die bereits vermittelten Übungen in eine trainingstherapeutisch sinnvolle Reihenfolge zu bringen und eine Personal Trainingsstunde, zu erarbeiten.

Pilates Professional - Matte 4 mit Kleingeräten (2 Tage)

Im letzten Kursmodul lernen die Kursteilnehmer die Pilateskleingeräte Ball, Foam Roller und Magic Circle und deren Einsatzmöglichkeiten kennen. Bereits bekannte Übungen aus den anderen Kursmodulen werden mit Hilfe der Kleingeräte angepasst bzw. verändert. Die Teilnehmer sollen Vorteile und Nachteile der unterschiedlichen



Plätze	Dauer
16	9 Tage (118 UE) davon 10 UE Selbststudium
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	1099,-
Sofortzahler	1049,-
Ermäßigung	1049,-
Sofortzahler	999,-
Abschluss	
Zertifikat "Pilates-Trainer"	
Uhrzeit	
i.d.R.	09.00 - 18.00 Uhr

Geräte durch ausprobieren selbst herausfinden und entsprechenden Anpassungen vornehmen können.

Als Abschluss der gesamten Ausbildungsserie wird das Anerkennungsverfahren bei den Krankenkassen vermittelt, welches für die Kurszulassung nach § 20 SGB V notwendig ist. Die Kursteilnehmer erstellen selbst ein Trainermanual von der 1-10 Stunde und lernen eine Pilatesgruppenstunde anzuleiten.

► Prüfungsvoraussetzung

Nachweis über die Teilnahme an mindestens zehn Übungsstunden Pilates in einer anerkannten Einrichtung.

► Prüfung

Schriftliche und praktische Prüfung im letzten Modul.

Bei entsprechender Grundqualifikation können Sie mit Absolvierung der Pilates-Trainer-Gesamtausbildung die Anerkennung als Präventionskursleiter für Pilates bei den gesetzlichen Krankenkassen (gem. § 20 SGB V) beantragen.



Plätze	Dauer
14	3 Tage 30 UE
Preis Euro	
Normal	490,-
Abschluss	
Zertifikat "Pilardio® Instructor Level I"	
Uhrzeit	
Freitag	10.00 - 18.00 Uhr
Samstag	9.00 - 17.00 Uhr
Sonntag	8.00 - 16.00 Uhr



Prüfungsvoraussetzungen:

Nachweis als Pilates-Trainer,
Fitness Instructor B-Lizenz,
Groupfitness Instructor B Lizenz, o.ä.

2

PILATES TRIFFT CARDIO.

► Beschreibung

Das Trendworkout kombiniert kräftigende Pilates Übungen mit Ausdauer-elementen aus Ballett, Aerobic und Jazzdance. Haltung, Präzession, Körperspannung und Bewegung stehen dabei im Vordergrund. Das innovative Pilardio® Workout macht Spaß und bringt den Körper zu guten Beats so richtig in Schwung. Es macht rundum fit und bringt ein Plus an Lebensenergie.

Pilardio® ist mehr als ein neues Trainingskonzept, das auf Gesundheit und gutes Aussehen setzt. Pilardio® ist ein Lifestyle. Ernährung und eigene Sichtweisen sind ebenso Bestandteil von Pilardio®. Das Prinzip dabei: Kraft und Ausdauer entwickeln sich – Koordination und Beweglichkeit nehmen zu. Die Gedanken sind auf das Tun und Spüren gerichtet. Der Geist lernt, sich zu fokussieren, die Gedanken beruhigen sich. Körperliche und geistige Fitness stärken Selbstbild und Selbstbewusstsein. Das steigert auch die geistige und mentale Gesundheit und verhilft zu einem positiveren Lebensgefühl.

Die Weiterbildung zum **Pilardio® Instructor Level I** richtet sich an Instructors. In einem dreitägigen Kurs, der in der Regel von Freitag bis Sonntag stattfindet, lernen die Teilnehmer die wichtigsten Prinzipien von Pilardio® kennen und erhalten das Rüstzeug, diese Prinzipien anwenden und vermitteln zu können.

Die Schwerpunkte liegen dabei in der Praxis, der Didaktik und Gruppenleitung, in den Pilardio® Prinzipien und auch psychologische Aspekte werden vermittelt. Grundlagen wie Anatomie, allgemeines Wissen um Pilates, Krankheitsbilder, Physiologie und Ernährung, Trainings-, Bewegungs- und Musiklehre müssen vorhanden sein und werden in der Weiterbildung als Basis behandelt.

Zwischen dem Kursmodul und der Prüfung, die nach ca. 6 Wochen erfolgt, sorgen Hospitationen und das eigene Unterrichten dafür, das Wissen praktisch zu vertiefen und umzusetzen. Die Prüfung erfolgt an einem Tag in einer theoretischen wie praktischen Prüfung. Ist die Prüfung erfolgreich, erhält der Teilnehmer die Lizenz Pilardio® Level I, um Gruppenkurse anzubieten. Diese Erlaubnis gilt für das Angebot in Fitnessstudios und Vereinen. Physiotherapeuten dürfen in Physiotherapiepraxen ebenfalls Pilardio® anbieten. Die entsprechende Lizenz wird natürlich vorausgesetzt.

► Voraussetzung

- Pilatetrainer
- Fitness Instructor B Lizenz
- Groupfitness- Instructor oder vergleichbares (zum Beispiel Tanzlehrer) (es werden keine Lizenzscheine verlangt, sondern das nötige Wissen ist dabei gefragt)

► Empfehlungen

- Vor der Weiterbildung an 10 Pilardio-tunden selbst teilnehmen und/oder hospitieren (umsetzbar auch mit DVD)

Manual Resistance Training



► Beschreibung

Der Begriff Manual Resistance kommt aus der Trainingstherapie. Er beschreibt den direkten Körperkontakt mit dem Kunden. Der Trainer setzt dabei gezielte Druck- und/oder Zugwiderstände mit seinen Händen ein, um damit entsprechende Belastungsreize zu setzen. Neben dem manuellen Krafttraining wird dazu ergänzend in die Methode des „Assisted Stretching“ eingeführt. Mit dieser passiven Dehnungsmethode kann beispiels-

weise eine Muskelverhärtung gelöst werden und die Personal Trainer Stunde einen entspannenden Ausklang erfahren. In der Ausbildung wird dem Teilnehmer ein Übungskatalog vermittelt, der es ermöglicht ganz ohne Geräte mit einem Kunden trainieren zu können. Bei der Auswahl der Übungen wurde Wert darauf gelegt, dass möglichst viele Facetten des Personal Trainings widerspiegelt werden.

Plätze	Dauer
16	2 Tage 24 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	269,-
Sofortzahler	249,-
Ermäßigung	249,-
Sofortzahler	229,-
Abschluss	
Teilnahmebescheinigung "Manual Resistance Training"	
Uhrzeit	
09.00 - 18.00 Uhr	

► Inhalt

- Funktionelle Anatomie
- Manual Resistance Übungen/Stretching
- Durchführung bei Anfängern/Fortschrittenen und Wiedereinsteigern
- Indikation und Kontraindikation



2

EMS-Trainer



► Beschreibung

Das EMS-Training ist eine sehr moderne Form des Krafttrainings. EMS steht hierbei für Elektro-Muskel-Stimulation. Hier werden maximale willkürliche Muskelkontraktionen mit elektrischem Strom kombiniert. Mit dieser Trainingsform, die eigentlich aus dem Leistungssport stammt, werden Muskeln gekräftigt und/oder aufgebaut. Seit Jahren wird das EMS-Training auch erfolgreich in der Physiotherapie eingesetzt um die Muskulatur nach Verletzungen wieder aufzubauen. Es gibt eine Vielzahl von positiven Aspekten

die sich mit einem solchen Training verbinden lassen. Hierzu zählen unter anderem der Ausgleich von muskulären Dysbalancen, der effektivere Muskelaufbau mit der Ansteuerung von tieferliegenden Muskelgruppen, die Lösung von Muskelverspannungen sowie die Zunahme der Kraft- und Ausdauerleistungsfähigkeit. Das sind nur einige Faktoren die EMS-Training auch für den Fitness-Bereich interessant machen.

Plätze	Dauer
16	2 Tage 24 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	269,-
Sofortzahler	249,-
Ermäßigung	249,-
Sofortzahler	229,-
Abschluss	
Zertifikat "EMS-Trainer"	
Uhrzeit	
09.00 - 18.00 Uhr	

► Inhalt

- Geschichte des EMS-Trainings
- Physiologische Grundlagen
- Anwendungsgebiete
- Geräteschulung
- Übungen und Trainingsmethodik
- Erstellen von Trainingsplänen
- Indikation und Kontraindikation
- EMS-Training vs. konventionelles Krafttraining
- Schmerzbetäubung
- Wissenschaft und Forschungsstand

Suspension Training

Plätze	Dauer
16	1 Tag 9 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	159,-
Sofortzahler	139,-
Ermäßigung	139,-
Sofortzahler	119,-
Abschluss	Teilnahmebescheinigung "Suspension Training"
Uhrzeit	09.00 - 16.00 Uhr



► Beschreibung

Ob Sport oder alltägliche Aktivitäten, wir bewegen uns ständig in mehreren Bewegungsebenen gleichzeitig. Genau an diesem Punkt setzt das Suspension Training an. Anders als beim konventionellen Krafttraining werden hier gesamte Muskelketten gleichzeitig, höchst effektiv trainiert. Diese Beanspruchung entspricht sowohl den komplexen Anforderungen sportlicher Höchstleistungen, als auch den täglichen Bewegungsmustern. Profisportler aus der NBA und der Fußball Bundesliga schwören auf die Wirksamkeit dieser Methoden des Athletik-Trainings. Das Suspension Training basiert auf einem speziellen, verstellbaren Schlingensystem

(Gurtsystem), wobei das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand zum Einsatz kommt. Auf diese Weise können in 20 Minuten sämtliche Muskelgruppen des Körpers trainiert werden. Der Körperkern, als Basis jeder Bewegung, nimmt dabei die tragende Rolle im Suspension Training ein. Die speziellen Trainingsmethoden zielen darauf ab den Körperschwerpunkt zu verschieben, wodurch insbesondere die Rumpfmuskulatur bei jeder Übung automatisch geschult wird. Unterschiedliche Einstellungsmöglichkeiten und Ausführungen der Übungen machen das Suspension Training zu einer hoch effizienten Trainingsform für Jedermann, von Freizeit- bis Leistungssportler.

► Inhalt

- Grundlagen des Suspension Trainings
- Sportartspezifisch
- Trainingsmethodik und -didaktik
- Trainingsübungen
- Aufwärmübungen
- Kraftübungen
- Trainingsformen
- Hypertrophietraining
- Kraftausdauertraining
- Stabilitätstraining
- Plyometrisches Training
- Explosiv- und Schnellkrafttraining
- Trainingsplanerstellung

2

Core-Training/Trainer für Wirbelsäulengymnastik

Anerkennung gem. § 20 SGB V

Plätze	Dauer
16	2 Tage 24 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	269,-
Sofortzahler	249,-
Ermäßigung	249,-
Sofortzahler	229,-
Fortbildungspunkte	20
Abschluss	Zertifikat "Core-Training/Trainer für Wirbelsäulengymnastik"
Uhrzeit	09.00 - 18.00 Uhr

► Beschreibung

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 erkennen.

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

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

► Inhalt

- Bewegungswissenschaftliche und biomechanische Grundlagen
- Training von koordinativen Fähigkeiten (Übungsauswahl)
- Trainingsplanung zum Kurs
- Belastungssteuerung der einzelnen Übungen (in Abhängigkeit der Indikationsstellung)
- Sportmedizinische Aspekte
 - Der Bewegungsapparat, Aufgaben des Skeletts
 - Funktion und Aufbau der Wirbelsäule
 - Die Skelettmuskulatur
- Trainingswirkungen
- Indikation/Kontraindikation
- Zielgruppenspezifische Kursplanung



Functional Training



► Beschreibung

Funktionales Training bedeutet intelligentes Training und hat seinen Ursprung in der Sporttherapie. Es geht dabei um die Verbesserung von Bewegungsqualitäten und die Aktivierung sämtlicher Muskeln, die an einer Bewegung beteiligt sind. Zielstellung dieser Trainingsform ist es Bewegungsabläufe zu optimieren, Muskelgruppen zu stärken und individuelle Schwächen, wie muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Die optimale Verbindung zwischen Muskeln und Gelenken bestimmt die Leistungsfähigkeit und den korrekten Ablauf einer Bewegung. Das heißt, der schwächste Muskel bestimmt letztlich in dieser kinetischen Kette

die Leistung. Diese "schwächsten Glieder" werden durch so genannte "screenings" im Functional Training ausfindig gemacht und schrittweise aufgebaut.

Sie werden feststellen, dass Ihr Nerv-Muskelspiel gefordert ist und Sie mit wenig Gewichtsbelastungen hervorragende Leistungsentwicklungen erzielen.

Sie arbeiten während des Trainings nur mit Ihrem eigenen Körpergewicht und mit den aktuellsten, puristischen Kleingeräten die es auf dem Markt gibt.

Functional Training ist das Fundament jedes Trainingsprogramms.

Plätze	Dauer
16	2 Tage 18 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	299,-
Sofortzahler	269,-
Ermäßigung	269,-
Sofortzahler	239,-
Abschluss	
Teilnahmebescheinigung "Functional Training"	
Uhrzeit	
09.00 - 16.00 Uhr	

► Inhalt

- Grundlagen des Functional Trainings
- Sportartspezifik
- Trainingsmethodik und -didaktik
- Aufwärmübungen
- Kraftübungen
- Balanceübungen
- Trainingsformen
- Rotationstraining
- Stabilitätstraining
- Plyometrisches Training
- Explosiv- und Schnellkrafttraining

2

Athletic Training

► Beschreibung

Die Performance der Einzel- und Mannschaftsleistung wird durch vielfältige Faktoren bestimmt. Um erfolgreicher zu werden, ist es deshalb notwendig, alle Säulen der Leistungsstruktur der jeweiligen Sportart analysieren zu können. Dazu gehört die Kenntnis der spezifischen motorischen Fähig- und Fertigkeiten.

Wenn Sie als Trainer die Leistungsfähigkeit optimieren wollen, ist es von entscheidender Bedeutung, die methodische Kompetenz zu besitzen, motorische Fähigkeiten sportartspezifisch zu planen und zu realisieren. Diese Trainingsplanung sollte auf der Grundlage aktuellster wissenschaftlicher Erkenntnisse basieren, in die auch sportpsychologische Inhalte mit einfließen.

Die Ausbildung richtet sich an alle Trainer, die sich neue Impulse für ihr sportartspezifisches Athletiktraining wünschen. Innerhalb der Ausbildung wird immer

wieder auf die Herkunftssportart eingegangen, um für die Teilnehmer einen direkten praktischen Bezug herzustellen. Mit entsprechend ausgewählten Übungen wird ein unterstützendes Training durchgeführt.

► Voraussetzung

- Ausgebildete Trainer mit anerkannten Lizenzen sowie Personal Trainer oder
- Personen mit umfangreicher sportlicher Erfahrung

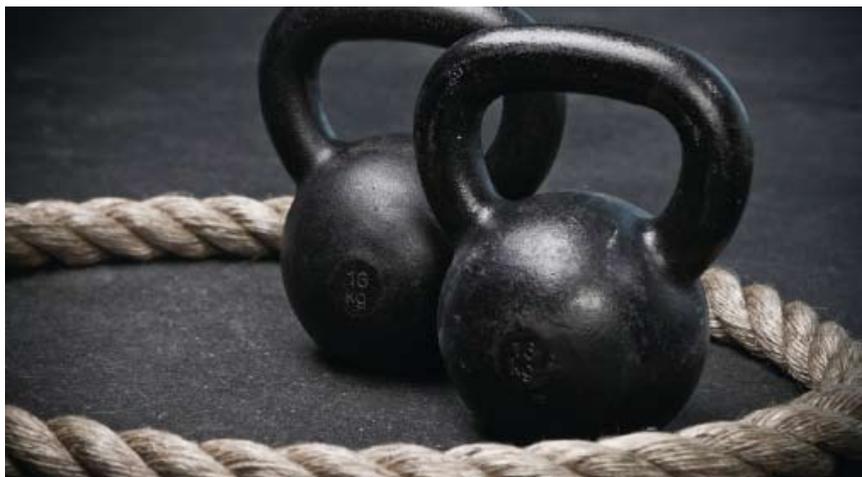
► Inhalt

- Grundlagen der Trainingssteuerung und Leistungsdiagnostik
- Physiologische und psychologische Leistungsoptimierung (z. B. propriozeptives Training, sportpsychologische Interventionen)
- Sportartspezifische Anwendung

Plätze	Dauer
16	2 Tage 18 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	299,-
Sofortzahler	269,-
Ermäßigung	269,-
Sofortzahler	239,-
Abschluss	
Teilnahmebescheinigung "Athletic Training"	
Uhrzeit	
09.00 - 16.00 Uhr	

Kettlebell Training - Einsteiger

Plätze	Dauer
16	1 Tag à 5 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	109,-
Sofortzahler	99,-
Ermäßigung	99,-
Sofortzahler	89,-
Abschluss	
Teilnahmebescheinigung "Kettlebell Training - Einsteiger"	
Uhrzeit	
09.00 - 13.00 Uhr	



► Beschreibung

Durch die einfache Form von Krafttraining sind viele dynamische Übungen möglich, die den ganzen Körper beanspruchen. Es werden zyklische Bewegungen durchgeführt, die gleichzeitig Ihre Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit trainieren. Sie verbrennen Körperfett und straffen Ihre Muskulatur. Die Trainingseinheiten sind kurz und damit zeitsparend.

Das Training mit Kettlebells ist simpel aber nicht einfach! Wir bringen Ihnen Schritt für Schritt die richtigen Techniken bei. Sie werden feststellen, dass Ihr herkömmliches Training durch den Einsatz von Kettlebells enorm bereichert wird.

Kettlebell-Training bringt Ihrem Kunden einen hohen Spaßfaktor und stellt eine anspruchsvolle Alternative zu anderen Fitnessprogrammen dar.

Kettlebells sind der Kampfsport des Krafttrainings!

► Inhalt

- Grundlagen des Kettlebell-Trainings
- Grundtechniken
- Bewegungsabläufe
- Trainingsformen
- Fehlerkorrektur
- Trainingsprogramme für Einsteiger

2

Kettlebell Training - Fortgeschrittene

Plätze	Dauer
16	1 Tag à 5 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	109,-
Sofortzahler	99,-
Ermäßigung	99,-
Sofortzahler	89,-
Abschluss	
Teilnahmebescheinigung "Kettlebell Training - Fortgeschrittene"	
Uhrzeit	
09.00 - 13.00 Uhr	

► Beschreibung

Aufbauend auf die Inhalte des Einsteigerkurses werden Trainingsformen vertieft und Trainingsübungen mit höherem Schwierigkeitsgrad vermittelt. Sie lernen Trainingsprogramme für Fortgeschrittene kennen und erweitern damit Ihre Trainerkompetenz.

► Voraussetzung

Erfolgreiche Teilnahme an der Fortbildung "Kettlebell Training - Einsteiger"



Personal Training mit Kleingeräten



► Beschreibung

Als Personal Trainer muss man oft improvisieren und Kreativität an den Tag legen, um ein Training mit wenig Material und Aufwand abwechslungsreich gestalten zu können. Oft findet das Personal Training beim Kunden zu Hause, im Park/Wald oder im Büro statt. Trainingshilfsmittel müssen daher platzsparend, leicht und effektiv sein, sodass diese in ein Fitnessbag passen, die der Trainer mit sich führt. Oder Sie greifen auf vorhandene Materialien zurück!

In dieser Fortbildung lernen Sie mögliche Kleingeräte sowie Alltagsgegenstände und Materialien kennen, die Sie sinnvoll in ein mögliches Personal Training integrieren können. Damit sparen Sie Kosten sowie Auf-

wand und zudem können Sie ihre Kunden immer wieder mit neuen Impulsen überraschen. Los geht's! Werden Sie als Personal Trainer noch individueller und kreativer!

► Inhalt

- Vorstellung möglicher Kleingeräte/ Materialien
- Einsatzmöglichkeiten (Entspannung, Kräftigung, Sensomotorisches Training/ Koordination)
- Handling der vorgestellten Geräte und Übungsauswahl
- Vor und Nachteile der Geräte
- Trends und neue Entwicklungen im Personal Training



Plätze	Dauer
16	2 Tage 24 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal Sofortzahler	229,- 209,-
Ermäßigung Sofortzahler	209,- 189,-
Abschluss	
Teilnahmebescheinigung "Personal Training mit Kleingeräten"	
Uhrzeit	
09.00 - 18.00 Uhr	

Personal Training mit dem Minitramp

► Beschreibung

Vielleicht erinnern Sie sich noch an das Minitramp, mit dem Sie als Kind schon viel Spaß hatten? Nun ist es zurück und zeigt sich als Allround-Fitnessgerät, welches neben Spaß und Abwechslung ein hohes Maß an Kräftigung und Koordination für Sie oder mögliche Kunden mit sich bringt!

► Inhalt

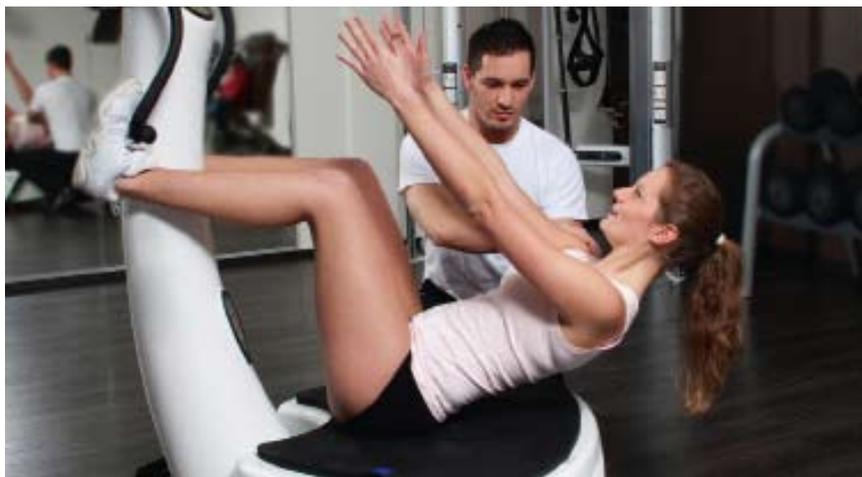
- Vorstellung Minitramp
- Einsatzmöglichkeiten (Kräftigung, Sensomotorisches Training/Koordination)
- Trainingseffekte
- Methodik des Minitramptraining
- Didaktik des Minitramptrainings



Plätze	Dauer
16	2 Tage 24 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal Sofortzahler	229,- 209,-
Ermäßigung Sofortzahler	209,- 189,-
Abschluss	
Teilnahmebescheinigung "Personal Training mit dem Minitramp"	
Uhrzeit	
09.00 - 18.00 Uhr	

Vibrationstrainer

Plätze	Dauer
16	2 Tage 24 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	269,-
Sofortzahler	249,-
Ermäßigung	249,-
Sofortzahler	229,-
Abschluss	
Zertifikat "Vibrationstrainer"	
Uhrzeit	
09.00 - 18.00 Uhr	



► Beschreibung

Aufgrund der vielseitigen Einsatzmöglichkeiten im Sport, im therapeutischen Bereich oder als täglicher Heimtrainer erfreuen sich Vibrationsplatten bei Menschen jeder Altersgruppe immer größerer Beliebtheit. Im Sport können die Platten zur Verbesserung des Oberkörpertrainings oder zur Lösung von Verspannungen, als Ergänzung zum herkömmlichen Training an Kraftstationen oder am Crosstrainer eingesetzt werden.

Das Vibrationstraining hat seinen Ursprung in der Raumfahrt. Es wurde entwickelt, um den Muskel- und den Knochenabbau der Kosmonauten während des Aufenthalts in der Schwerelosigkeit zu reduzieren. Beim Vibrationstraining werden Schwingungen von einer Plattform auf den Körper übertragen und lösen einen monosynaptischen Reflex im Muskel aus. Durch diese unwillkürliche Kontraktion der Muskulatur können tieferliegende Muskelfasern aktiviert werden. Entdecken Sie diese moderne und sehr intensive sowie vielseitige Trainingsform, die schon in vielen Fitnessstudios fester Trainingsbestandteil geworden ist!

► Inhalt

- Geschichte des Vibrationstrainings
- Funktionsweise
- Physiologie
- Marktübersicht/Systeme
- Kontraindikationen
- Handling
- Praxisübungen



Funktionsdiagnostik im Sport



Plätze	Dauer
16	2 Tage 18 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal Sofortzahler	269,- 249,-
Ermäßigung Sofortzahler	249,- 229,-
Abschluss	
Teilnahmebescheinigung "Funktionsdiagnostik im Sport"	
Uhrzeit	
09.00 - 16.00 Uhr	

► Beschreibung

Immer häufiger sind Trainer und Personal Trainer in der Situation Kunden oder Menschen mit spezifischen Problemen des Stütz- und Bewegungsapparates zu beraten und zielgerichtet zu trainieren. In dieser Fortbildung werden die typischen Haltungsprobleme und mögliche funktionelle Einschränkungen von allen großen Gelenken beschrieben und sinnvolle Trainingsinhalte besprochen. Die Fortbildung ist sehr praxisorientiert angelegt, um die notwendigen Analysefähigkeiten als Trainer ausprägen beziehungsweise zu verbessern, um Haltungsproblematiken und

Funktionseinschränkungen gleich zu erkennen. Ziel sollte neben der erweiterten Beratungskompetenz des Trainers die Prävention von möglichen Folgeerkrankungen sein.

► Module

- Grundlagen Formabweichungen und Fehlstellungen des passiven Bewegungsapparates
- Einführung in Verfahren zur Bestimmung anthropometrischer Merkmale
- Biomechanische Grundlagen des Bewegungsapparates
- Anamnese und Diagnostik

Zielgruppe dieser Fortbildung sind Personal Trainer, Fitnesstrainer oder Menschen mit einer anerkannten Trainerlizenz sowie Ergotherapeuten und Sportwissenschaftler mit geeignetem Schwerpunkt (Rehabilitation/Prävention).

Voraussetzung ist der Nachweis einer Vorbildung im Bereich Anatomie/Physiologie sowie zum Thema Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems.

2

Leistungsdiagnostik im Sport



Plätze	Dauer
16	2 Tage 18 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal Sofortzahler	269,- 249,-
Ermäßigung Sofortzahler	249,- 229,-
Abschluss	
Teilnahmebescheinigung "Leistungsdiagnostik im Sport"	
Uhrzeit	
09.00 - 16.00 Uhr	

► Beschreibung

Eine optimale Trainingsplanung benötigt aussagekräftige Basisdaten, um ein Training individuell steuern zu können. Die Leistungsdiagnostik erfasst gesundheitsrelevante Daten und erhebt Werte, nach denen Leistungs-, Geschwindigkeits- oder Herzfrequenzbereiche für das Training festgelegt werden.

In Theorie und Praxis stellen wir Ihnen grundlegende Testverfahren für das sportliche Training vor. Ausgewählte motorischer Tests werden anwendungsorientiert beleuchtet und zum Teil praktisch durchlaufen. Grundlagenwissen zur Planung und Durchführung von Leistungstest, runden die Fortbildung ab.

► Inhalt

- Harvard Step-, PWC-, 2km Walking Test
- Conconi Test, Cooper Test
- Submaximaler Krafttest, Maximalkraft
- Back-Check®
- Laktatleistungsdiagnostik
- Herzfrequenzmessgeräte
- Spiroergometrie

Brain Fit

Plätze	Dauer
16	2 Tage 20 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	269,-
Sofortzahler	249,-
Ermäßigung	249,-
Sofortzahler	229,-
Abschluss	
Zertifikat "Brain Fit"	
Uhrzeit	
	09.00 - 17.00 Uhr



► Beschreibung

Für unser Gehirn wie für unseren Körper gilt: „Wer rastet, der rostet“. Trotz täglicher geistiger Arbeit und mentaler Beanspruchungen entwickeln wir unser geistiges und kreatives Potential nur weiter, wenn wir neue Wege gehen. Synapsen verbinden sich in unserem Gehirn nur durch bestimmte Übungen. Somit erschließen wir neue Gehirnareale und bauen aus kleinen Trampelfaden riesige Autobahnen für einen neuen und schnelleren „Daten-transfer“. Sie werden es bald merken!

Wie einen Muskel können wir auch unser scheinbar ermüdendes oder vergessliches Gehirn wieder trainieren – mit relativ schnellen Erfolgen. Und mit geringem Aufwand! Wir zeigen Ihnen die ersten Schritte dazu!

Brechen Sie Routinen und gehen Sie neue Wege für mehr geistiges und kreatives Potential im Sinne mentaler Höchstleistungen. In kurzer Zeit lernen Sie durch BrainFit, wie

Sie mit ersten kleinen und spaßbetonten Übungen Ihre geistige Leistungsfähigkeit „trainieren“ und fit machen können. Sie erfahren, dass aufmerksames und konzentriertes Arbeiten, analytisches und kreatives Denken oder sofortiges Reagieren auf verschiedene Anforderungen keine Zauberei, sondern jederzeit trainierbar sind.

► Inhalt

- Interessante, kurze Fakten zum Thema Gehirn
- Aufbau & Funktion des Gehirns
- Aufbau des Gedächtnisses
- Brain-Food: Welche „Nahrung“ fördert die Gehirnleistung?
- Kleine sofort umsetzbare Übungen für den Alltag
- Wie unterstütze ich mit Bewegung mein geistiges Potential?
- Erste Tipps und Hinweise für das tägliche Training mentaler Leistungsfähigkeit

2



Qi Gong als Rückenschule (LSB)

► Beschreibung

Qi Gong bedeutet, durch ständige Übung die Kontrolle über den inneren Fluss der Lebensenergie zu erlangen. Seit über 3000 Jahren nutzen die Chinesen diese sanften und genussvollen Qi-Gong-Übungen, um Krankheiten vorzubeugen und sie zu heilen, tiefe Entspannung zu spüren, Begleiterscheinungen des Alters zu mildern, körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu aktivieren. Im zweiten Teil des Seminars

erfolgt eine Einführung in das Chen-Taijiquan. Bei uns gewinnt diese Bewegungstherapie zunehmend an Bedeutung sowohl in der Prophylaxe als auch in der Rehabilitation. Der Dozent verfügt über ein variationsreiches, methodisches Wissen, so dass sowohl Anfänger als auch Liebhaber der fernöstlichen Techniken auf ihre Kosten kommen werden.

Plätze	Dauer
16	2 Tage 10 UE
Preis Euro	
Normal	40,-
Abschluss	
Teilnahmebescheinigung "Qi Gong als Rückenschule"	
Uhrzeit	
Samstag	09.00 - 14.00 Uhr
Sonntag	09.00 - 12.00 Uhr

Feldenkrais (LSB)

► Beschreibung

Mit der Feldenkrais-Methode lernen die Teilnehmer bekannte Bewegungsabläufe auf ungewohnte Weise auszuführen. Anstrengungen werden vermieden und auf experimentelle Weise mit den eigenen

Bewegungsräumen gespielt. Die Methode ist eine ideale Ergänzung zu anderen sportlichen Aktivitäten und kann in jedem Alter ausgeübt werden.

Plätze	Dauer
16	1 Tag 5 UE
Preis Euro	
Normal	20,-
Abschluss	
Teilnahmebescheinigung "Feldenkrais"	
Uhrzeit	
18.00 - 22.00 Uhr	



LANDES
SPORTBUND
BERLIN

**Diese Fortbildungen sind ein Angebot
des Landessportbundes Berlin.**

Bei Interesse oder Fragen zur Buchung wenden Sie sich bitte
direkt an den Landessportbund Berlin.
Tel.: +49 (0)30/7877 24 0
E-Mail: sportschule@lsb-berlin.de

2

Gesprächsführung mit dem Kunden

Plätze	Dauer
16	2 Tage 18 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	229,-
Sofortzahler	209,-
Ermäßigung	209,-
Sofortzahler	189,-
Abschluss	
Teilnahmebescheinigung "Gesprächsführung mit dem Kunden"	
Uhrzeit	
09.00 - 16.00 Uhr	



► Beschreibung

In dieser Fortbildung erlernen Sie strategische und didaktische Mittel, um erfolgreich Gespräche mit Ihren Kunden 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. 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.

► Inhalt

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

2

Coaching im Personal Training

Plätze	Dauer
16	2 Tage 24 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	269,-
Sofortzahler	249,-
Ermäßigung	249,-
Sofortzahler	229,-
Abschluss	
Teilnahmebescheinigung "Coaching im Personal Training"	
Uhrzeit	
09.00 - 18.00 Uhr	



► Beschreibung

Mit Coaching oder auch Begleitung (Leit-hilfe) sind in einer allgemeinen Umschreibung alle Konzepte gemeint, die in professioneller Form individuelle Beratung anbieten. 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 Trainer und Coach fachliche Kompetenzen im Bereich des Beratungsthemas, Lebens- und Beratungserfahrung sowie eine ausgewiesene und ausgebildete Methodenkompetenz

besitzen, mit der 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 Situationen Hilfestellung bei der Beratung und Begleitung Ihres Kunden 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.

► Inhalt

- Grundlagen des Coaching
- Coachingkonzepte und -methoden
- Einzel- und Gruppencoaching
- Motivation zur Verhaltensänderung
- Einschätzung von Persönlichkeitstypen
- Persönlichkeitstraining
- Volition/Motivation/Selbstwirksamkeit
- Einsatz im Personal Training

Existenzgründung im Fitness-Bereich



Plätze	Dauer
16	2 Tage 24 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal Sofortzahler	269,-
	249,-
Ermäßigung Sofortzahler	249,-
	229,-
Abschluss	
Teilnahmebescheinigung "Existenzgründung im Fitness-Bereich"	
Uhrzeit	
09.00 - 18.00 Uhr	

► Beschreibung

Den Wunsch der wirtschaftlichen Existenzgründung im Fitnessbereich zu verwirklichen, sollte strategisch geplant werden, damit man vermeidbare, naive unternehmerische Fehler umgeht. So kann sich mit Geduld und Ausdauer durch das eigene Handeln wirtschaftlicher Erfolg einstellen.

Eine solide Geschäftsplanung, die auf gesundem und nachhaltigen Wachstum basiert, ist auch in der Fitnesswirtschaft unerlässlich. Die Art der eigenen Dienstleistung ist neben der Einführung in das Marketing, Vertrieb, Finanzierung und sozialer Absicherung einer der Kernpunkte dieser Fortbildung.

► Inhalt

- Positionierung am Markt und Produktangebot
- Markt- und Konkurrenzanalyse
- Soziale und rechtliche Absicherung
- Formalien und Gründung
- Steuern und Buchführung
- Best Practice Modelle

2

Grundlagen Marketing



Plätze	Dauer
16	2 Tage 24 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal Sofortzahler	229,-
	209,-
Ermäßigung Sofortzahler	209,-
	189,-
Abschluss	
Teilnahmebescheinigung "Grundlagen Marketing"	
Uhrzeit	
09.00 - 18.00 Uhr	

► Beschreibung

Für Trainer und Kursleiter hat die richtige Vermarktung ihrer Person und ihrer Leistung auf dem Sport- und Fitnessmarkt enorme Bedeutung.

In der Fortbildung werden Sie in die Grundlagen des Marketings eingeführt. Wir zeigen Ihnen die möglichen Marketingtools auf und vermitteln die richtige Planung und Konzeption Ihrer Werbemaßnahmen. Definieren Sie Ihre Stärken und positionieren Sie sich richtig

auf dem Sport- und Fitnessmarkt. Lernen Sie diverse moderne Werbemöglichkeiten zu nutzen und gezielt einzusetzen. Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie Ihre Leistungen und Preise definieren, Ihre Kunden ansprechen und langfristig binden. Abgerundet wird das Seminar durch das Aufzeigen von Vertriebs- und Kommunikationmöglichkeiten. Mit diesem Wissen legen Sie den Grundstein für eine erfolgreiche berufliche Zukunft.

► Inhalt

- Marketingmix
- Konzeption und Planung
- Salesmanagement
- Social Networks
- Werbung und Kommunikation
- Einsatz diverser Medien (Digital und Print)
- USP und Corporate Identity
- Produkt- und Preispolitik

Projektmanager in der Fitness- und Gesundheitsbranche

Plätze	Dauer
16	2 Tage 24 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	269,-
Sofortzahler	249,-
Ermäßigung	249,-
Sofortzahler	229,-
Abschluss	
Zertifikat "Projektmanager in der Fitness- und Gesundheitsbranche"	
Uhrzeit	
09.00 - 18.00 Uhr	



► Beschreibung

Diese Ausbildung befähigt Sie dazu, Gesundheitsförderungs- und Präventionsprojekte zu initiieren, zu planen und umzusetzen. Sie erhalten wichtige Kenntnisse zum Projektmanagement sowie Einblicke in die Antragstellung 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 Lebensbereiche Betrieb, Kita und Schule ein. Andere Bereiche wären bspw. das Wohnumfeld, Krankenhäuser oder Selbsthilfeorganisationen. Als Projektmanager für Gesundheitsfördermaß-

nahmen 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 präsentieren.

► 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 Ihre eigenen Ideen auf, so dass Sie gute Impulse und Anregungen für Ihr Vorhaben mitnehmen können.

Personenführung in Sport- und Fitnessanlagen

► Beschreibung

Ob als Personal Trainer, Fitnesstrainer und Clubmanager: das Thema Personenführung ist ein wichtiges Qualitätskriterium. Gruppendynamische Prozesse finden sich in vielen beruflichen Alltagssituationen wieder. Die Befähigung zu einem positiven Umgang mit Menschen im Allgemeinen und den Umgang mit Konflikten und Problemen im Speziellen gehören zu den wichtigsten persönlichen Kompetenzen eines Trainers.

In diesem 2-tägigen Seminar werden die eigenen Umgangsformen mit Einzelkunden, Gruppen, Angestellten und Mitarbeitern hinterfragt und Potenziale zur Verbesserung aufgezeigt.

Dabei werden typische Arbeitssituationen simuliert und zu jedem Thema optimale Herangehensweisen dargestellt und geübt.

► Inhalt

- Der erste Eindruck (Körpersprache und Ansprache)
- Bewerbungsgespräche
- Motivationsgespräche
- Zielvereinbarungsgespräche
- Beurteilungsgespräche
- Gruppendynamische Prozesse leiten und fördern
- Konfliktlösungsstrategien
- Problemlösung

Plätze	Dauer
16	2 Tage 24 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	269,-
Sofortzahler	249,-
Ermäßigung	249,-
Sofortzahler	229,-
Abschluss	
Teilnahmebescheinigung "Personenführung in Sport- und Fitnessanlagen"	
Uhrzeit	
09.00 - 18.00 Uhr	



**„Wer die Welt bewegen will,
sollte erst sich selbst bewegen.“**

(Sokrates, griechischer Philosoph)





Institutsleiter Henry Kauffeldt

Gesundheitswissenschaftler (MPH)
Diplom-Kaufmann (FH)
Gesundheits- und Entspannungspädagoge
Mental-Trainer
Stressmanagement-Trainer

**INSTITUT FÜR
STRESSBEWÄLTIGUNG
UND ENTSPANNUNG**

Maßnahmenummer	
Berlin	962-6061-2011
Düsseldorf	337-1121-2011
Plätze	Dauer
16	21 Tage 200 UE
Preis Euro (Tarifbeschreibung auf Seite 6)	
Normal	2090,-
Sofortzahler	1990,-
Ermäßigung	1990,-
Sofortzahler	1890,-
Abschluss	
Zertifikat "Entspannungspädagoge"	
Uhrzeit	
i.d.R.	09.00 - 17.00 Uhr
Modulübersicht kompakt	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Kursleiter für Autogenes Training* ■ Kursleiter für Progressive Muskelrelaxation* ■ Stressmanagement-Trainer* ■ Entspannungstrainer für Kinder* ■ Tai Chi ■ Qi Gong ■ Yoga ■ Meditation ■ Coaching Basiskurs 	



► Beschreibung

Die umfangreiche Einführung während dieser Ausbildung 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

Kursleiter für Autogenes Training*

Beim Autogenen Training gilt es, mit eigenen suggestiven (d.h. selbst beeinflussenden) Kräften körperliche und seelische Entspannung hervorzurufen.

Kursleiter für Progressive Muskelrelaxation*

Durch die Entspannung der Willkürmuskulatur wird ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl und dadurch eine mentale Gelassenheit erreicht.

Stressmanagement-Trainer*

Als „Stressmanagement-Trainer“ beraten Sie Gruppen und Einzelpersonen zum Thema Stressmanagement und Stressbewältigung.

Entspannungstrainer für Kinder*

Sie leiten die Kinder dazu an, die Entspannungsübungen in den Alltag, beispielsweise auf Schulsituationen, zu übertragen.

Tai Chi

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.

Qi Gong

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 lernen Sie ein ausgewähltes Übungsrepertoire kennen. Sie erweitern durch diese Fortbildung Ihr Spektrum als Ansprechpartner für präventive und gesundheitsfördernde Maßnahmen.

Yoga

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.

Meditation

Im Kontext der Gesundheitsförderung und Prävention erfahren Sie in der praxisorientierten Fortbildung wesentliche Zielstellungen und Möglichkeiten der Meditation.

Coaching Basiskurs

Wir stellen Ihnen verschiedene Konzepte vor, die Ihnen in unterschiedlichsten Situationen Hilfestellung bei der Beratung geben können.



Der 4-Wochen Intensivkurs

In nur 4 Wochen bilden wir Sie zum Entspannungspädagogen aus! Ein Angebot für alle, die ihre berufliche Qualifikation in kurzer Zeit erheblich erweitern wollen. Starten Sie durch und engagieren Sie sich als Entspannungspädagoge erfolgreich auf dem wachsenden Gesundheitsmarkt.

Die Wochenendvariante

Als berufsbegleitende Variante bilden wir Sie an 9 Wochenenden zum Entspannungspädagogen aus.

Die Selbststudium-Variante

Diese Ausbildung ist auch als Fernlehrgang möglich.

* Für diese Module erhalten Sie ein gesondertes Kursleiterzertifikat, mit dem eine Beantragung für die Krankenkassenanerkennung nach § 20 SGB V möglich ist.



Plätze	Dauer
16	9 Tage 96 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	999,-
Sofortzahler	949,-
Ermäßigung	949,-
Sofortzahler	899,-
Abschluss	
Zertifikat "Entspannungscoach"	
Uhrzeit	
i.d.R.	09.00 - 17.00 Uhr
Modulübersicht kompakt	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kursleiter für Autogenes Training ▪ Kursleiter für Progressive Muskelrelaxation ▪ Stressmanagement-Trainer 	

► Beschreibung

Entspannung ist ein wichtiger Bestandteil im Fitness- und Gesundheitssport. Für den Trainer ist es eine weitere Säule für ein ganzheitliches Angebot. Sei es als Ausgleich für die Belastungen des Alltags oder als Gegenpart zur Belastung im Trainingsprozess. Entspannung ist ein wichtiger Faktor für das "Wohlbefinden" Ihres Kunden. Somit ist die Ausbildung zum Entspannungscoach eine ideale Ergänzung Ihrer Fähigkeiten als Trainer und eine hervorragende Erweiterung Ihres Portfolio. In der Ausbildung erwerben Sie die Kursleiterkompetenz für die Verfahren:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation
- Stressmanagement-Trainer

Mit diesen drei Ausbildungen qualifizieren Sie sich zum Entspannungscoach weiter und bekommen verschiedene Methoden an die Hand, um Entspannungszustände bei Ihrem Kunden auszulösen bzw. Stressreaktionen im privaten wie beruflichen Bereich verhindern oder abschwächen zu können. Sie erhalten nach bestandener Lehrprobe Kursleiterzertifikate für jedes einzelne Verfahren sowie eine Gesamturkunde zum Entspannungscoach. Die Kursleiterzertifikate sind krankenkassenanerkannte Zusatzqualifikationen nach §20 SGB V.

► Module der Ausbildung

Kursleiter für Autogenes Training

Beim Autogenen Training gilt es, mit eigenen suggestiven (d.h. selbst beeinflussenden) Kräften körperliche und seelische Entspannung hervorzurufen.

Kursleiter für Progressive Muskelrelaxation

Durch die Entspannung der Willkürmuskulatur wird ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl und dadurch eine mentale Gelassenheit erreicht.

Stressmanagement-Trainer

Als „Stressmanagement-Trainer“ beraten Sie Gruppen und Einzelpersonen zum Thema Stressmanagement und Stressbewältigung.



► Beschreibung

Yoga ist weit mehr als ein Trend. Yoga ist ein vielseitiges System für persönliches Wachstum in allen Lebensbereichen. Durch das Praktizieren der Yogaübungen wird Harmonie auf allen Ebenen hergestellt - eine Grundbedingung für ganzheitliche Gesundheit und anhaltendes Wohlbefinden.

Die 2-jährige Yoga-Lehrerausbildung der AHAB-Akademie zielt darauf ab, die Teilnehmer in hohem Maße zu befähigen, selbstständig Yoga zu leben und zu unterrichten - letzteres geht nicht ohne ersteres.

Das Konzept ist praxisnah ausgerichtet. Ge speist aus verschiedenen Yogatraditionen und basierend auf klassischen wie modernen Schriften wird fundiertes und gleichzeitig zeitgemäßes Yoga vermittelt.

Vinyasas und Asanas, fortgeschrittenes Pranayama und tiefe Meditationen - erklärtes Ziel ist es, dass die Teilnehmer lernen, Yoga in all seinen Aspekten qualifiziert und sicher weitergeben zu können.

Ein weiteres wesentliches Anliegen der Ausbildung ist das persönliche Wachstum der Teilnehmer. Durch die intensive Auseinandersetzung mit den Methoden, Techniken und Weisheiten, durch das Kultivieren eines bewussten Lebensstils wird dem Teilnehmer die Möglichkeit an die Hand gegeben, die Kraft des Yoga in seiner Essenz und auf allen Ebenen zu erfahren.

Die Ausbildung erfüllt die Kriterien der Krankenkassenverbände, so dass bei entsprechender Erstqualifikation eine Krankenkassenzulassung nach §20 SGB V beantragt werden kann.

Weiterhin orientiert sich die Ausbildung an den Richtlinien der amerikanischen und europäischen YOGA ALLIANCE. Wir sind momentan am verhandeln, dass alle Lehrer, die bei uns ausgebildet werden, sich bei der Yoga Alliance als zertifizierter Yogalehrer (R.Y.T. 500) anerkennen lassen können.

Neben den über zwei Jahre verteilten Intensivwochenenden und Intensivwochen wird den Teilnehmern der regelmäßige Besuch von Yogastunden in ihren Heimatstädten nahegelegt. Es werden zu verschiedenen Zeitpunkten der Ausbildung bestimmte Yogastile angeraten, um zum einen Yoga in seiner Vielseitigkeit zu erfahren und zum anderen wesentliche Themen der Ausbildung zu vertiefen.



► Intensivwochenenden

1. Einführung und Überblick über das Yoga

Yoga ist ein ganzheitliches System für individuelles Wachstum mit einem erstaunlichen Reichtum an Methoden und Ansätzen. An diesem Wochenende werden die wesentlichen Grundthemen des Yoga besprochen.

2. Anatomie, Physiologie und Karanas (Vorbereitungsübungen)

In diesem Modul werden die Grundlagen der menschlichen Anatomie mit dem Ziel vermittelt, den Aufbau und das Zusammenwirken des menschlichen Körpers genauer zu verstehen. Dadurch wird ein tieferes Verständnis um die körperlichen Wirkungen der Yogaübungen erlangt.

Mit den Karanas wird ein solider Grundstock an Übungen vermittelt, auf den die fortgeschrittenen Yogatechniken dann aufbauen - eine feste Basis für gesundheitsorientiertes Yoga.

3. Verschiedene Methoden des körperlichen Yogas und Ayurveda

Ein Themeninhalt dieses Wochenendes wird das Vermitteln der aktuellen Erkenntnisse aus der Trainingslehre sein - ein wichtiger Aspekt um spätere Kursteilnehmer bestmöglich unterrichten zu können.

Auch stellt das Wochenende eine Orientierung über die facettenreiche Welt des Yoga dar. Die Schwerpunkte und Ausrichtungen der einzelnen Stile und Traditionen, die Anwendbarkeit für unterschiedliche Zielgruppen und Zielsetzung.

Abgerundet wird dieses Wochenende durch einen Einblick ins Ayurveda. Mit dem Wissen um ayurvedische Grundprinzipien können die Teilnehmer der Ausbildung ihren späteren Unterricht noch weiter bereichern.

4. Vinyasa und Entspannungstechniken

Entspannung ist ein Grundbedürfnis, das bei vielen Menschen zu kurz kommt. In dieser Unterrichtseinheit werden die wichtigsten Entspannungstechniken vermittelt und erfahren. Auch widmen wir uns eingehend dem Vinyasa Yoga mit seinen fließenden Elementen und der bewussten Bewegungsführung.

5. Unterrichtsdidaktik

Eine Yogastunde ist wie eine Komposition - die verschiedenen bereits erlernten Instrumente des Yoga (Asanas, Vinyasas, Pranayama, Dhyana etc.) werden zu einem harmonischen Ganzen zusammengefügt. An diesem Wochenende werden die benötigten Kunstgriffe erarbeitet und vertieft - das richtige Sequenzieren der Yogastunde, Korrekturen und Hilfestellung, der Einsatz der Stimme und von Hilfsmitteln.

6. Jnana, Karma und Bhakti Yoga

Um authentisches Yoga zu unterrichten ist die persönliche Auseinandersetzung mit den tieferen Aspekten unserer Existenz unabdingbar. Dies ist es, worauf Yoga letztendlich abzielt - das Erfahren von Einheit, Verbundenheit und Freiheit.

An diesem Wochenende werden die Yoga- wege behandelt eher beschritten, die sich explizit dem spirituellen Wachstum widmen.

7. Yoga in Prävention und Therapie, Gesundheits- und Ernährungslehre

Yoga ist ein bewährtes ganzheitliches System um Gesundheit auf allen Ebenen zu erreichen und zu erhalten. An diesem Wochenende wird Yoga im Licht der modernen Wissenschaft in Bezug auf seine gesundheitsförderlichen Aspekte unterrichtet.



8. Business und Marketing, Coaching, Organisation und Yoga Personal Training

Ein Vogel braucht zwei Flügel zum Fliegen – ist der eine stärker ausgeprägt, fliegt er im Kreis. Um also weiter zu kommen muss ein Mensch seine spirituellen genauso wie seine materiellen Kapazitäten erweitern. Letzteres tun wir in diesem Modul. Erfahrene Referenten vermitteln das wesentliche Wissen um nicht nur mit sondern eventuell auch von Yoga gut leben zu können.

Ein weiteres Themengebiet an diesem Wochenende wird das Yoga Personal Training sein – ein Tool, um ernsthafte Yogapraktizierende optimal zu unterstützen.

9. Wiederholung, Vertiefung und Weiterbildungsmöglichkeiten

Yoga ist eine Disziplin, die sich in Jahrtausenden in Indien entwickelt und in den letzten Jahrzehnten im Westen noch einmal stark verfeinert hat. Um diesem großen Feld annähernd gerecht zu werden, sollte eine Yoga-Lehrerausbildung weitgefächertes Wissen vermitteln. Damit dieses Wissen sich setzt, werden an diesem Wochenende alle Themeninhalte der Ausbildung wiederholt und vertieft. Auch wird ein Einblick über weltweite Weiterbildungsmöglichkeiten gegeben.

10. Prüfung

Die Prüfung sieht einen Vortrag, das Vorstellen der Ergebnisse aus dem Yoga Personal Training, eine Lehrprobe und einen schriftlichen Teil vor.

► Intensivwochen

1. Hatha und Kundalini Yoga

In dieser Intensivwoche werden die wichtigsten Techniken des körperlichen und energetischen Yogas besprochen und vor allem erfahren: die 84 Hauptasanas (Yogastellungen) mit Variationen, Wissen um ihre Wirkungen und Kontraindikationen. Intensives Pranayama (Energiearbeit), Kriyas (Reinigungstechniken), Dhyana (Meditation). Vorträge zu allen relevanten Themen. Das Erarbeiten klassischer und moderner Schriften, allen voran der Hatha Yoga Pradipika.

2. Meditation und Raja Yoga

Die zweite Intensivwoche beschäftigt sich mit einer der wichtigsten Methoden zur inneren Reifung – der Meditation. Es werden Meditationen aus verschiedenen Traditionen gelernt, praktiziert und selbst angeleitet. Ein weiteres Thema wird eines der Standardwerke der Yogaliteratur sein: die Yogasutras von Patanjali.

Plätze	Dauer
16	58 Tage 712 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	4590,-
Sofortzahler	4390,-
Ermäßigung	4390,-
Sofortzahler	4190,-
Abschluss	Zertifikat "Yoga-Lehrer"
Uhrzeit	i.d.R. 09.00 - 17.00 Uhr
Modulübersicht kompakt	

Intensivwochenenden

- Einführung und Überblick über das Yoga
- Anatomie, Physiologie und Karanas (Vorbereitungsübungen)
- Verschiedene Methoden des körperlichen Yogas und Ayurveda
- Vinyasa und Entspannungstechniken
- Unterrichtsdidaktik
- Jnana, Karma und Bhakti Yoga
- Yoga in Prävention und Therapie, Gesundheits- und Ernährungslehre
- Business und Marketing, Coaching, Organisation und Yoga Personal Training
- Wiederholung, Vertiefung und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Prüfung

Intensivwochen

- Hatha und Kundalini Yoga
- Meditation und Raja Yoga



Plätze	Dauer
16	3 Tage 32 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	369,-
Sofortzahler	339,-
Ermäßigung	339,-
Sofortzahler	309,-
Fortbildungspunkte	32
Abschluss	Zertifikat "Kursleiter für Autogenes Training"
Uhrzeit	09.00 - 17.00 Uhr



► Beschreibung

Beim Autogenen Training gilt es, mit eigenen suggestiven (d. h. selbst beeinflussenden) Kräften körperliche und seelische Entspannung hervorzurufen. Als Kursleiter leiten Sie die Übenden 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.

► Inhalt

- Theorie und Grundlagen des Autogenen Trainings (Grundstufe)
- 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
- Potenzielle Einsatzmöglichkeiten, Anerk. gem. § 20 SGB V

3

Kursleiter für Autogenes Training Oberstufe

Plätze	Dauer
14	3 Tage 32 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	369,-
Sofortzahler	339,-
Ermäßigung	339,-
Sofortzahler	309,-
Fortbildungspunkte	32
Abschluss	Zertifikat "Kursleiter für Autogenes Training Oberstufe"
Uhrzeit	09.00 - 17.00 Uhr

► Beschreibung

Aufbauend auf der Grundstufe des Autogenen Trainings geht es in der Oberstufe des Autogenen Trainings darum, ein Problem mittels Suggestion so weit zu lösen, dass die Person Heilung oder wenigstens Linderung erfährt. In der Oberstufe des Autogenen Trainings geht es um vertiefte Selbsterkenntnis, bessere Verarbeitung von Eindrücken und Problemen sowie dem Aufdecken von Konflikten aus der Vergangenheit, welche Störungen in der Gegenwart bedingen.

Sie ist mit der psychotherapeutischen Tiefenanalyse vergleichbar, jedoch werden die Einsichten vom Übenden selbstständig ohne Hilfe eines Therapeuten erarbeitet.

► Inhalt

- Theorie und Grundlagen der Oberstufe des Autogenen Trainings
- Präventiver und therapeutischer Einsatz
- Selbsterfahrung
- Aufbau der Oberstufenarbeit
- Anwendungen und Erfahrungen aus der Praxis
- Durchführung und Gestaltung von Einheiten der Oberstufe
- Bereitstellung eines Kursplanes
- Bild- und Traumdeutung
- Autopschoanalyse
- Symboldeutung

Voraussetzung zur Teilnahme:
Kursleiterausbildung im Bereich
Autogenes Training Grundstufe!



► Beschreibung

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 Übenden dabei an, nacheinander verschiedene Muskelgruppen deutlich spürbar anzuspannen und zu entspannen. Die Übenden sollen sich auf den Kontrast der Anspannungs- und Entspannungsempfindungen konzentrieren. Damit hat die innere Wahrnehmung stär-

kere 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.

► Inhalt

- Theorie
- Grundlagen der PMR
- Präventiver und therapeutischer Einsatz
- Selbsterfahrung
- Aufbau der Unterrichtseinheiten/ Trainingsphasen
 - 16 Muskelgruppen
 - Reduzierung auf 7 bzw. 4 Muskelgruppen
 - Vergegenwärtigungstechniken

Plätze	Dauer
16	3 Tage 32 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal Sofortzahler	369,-
Ermäßigung Sofortzahler	339,-
339,-	309,-
Fortbildungspunkte	
32	
Abschluss	
Zertifikat "Kursleiter für Progressive Muskelrelaxation"	
Uhrzeit	
09.00 - 17.00 Uhr	

- Anwendungen und Erfahrungen aus der Praxis (Kontraindikationen)
- Bereitstellung eines kompl. Kursplanes (8 x 90 min)
- Durchführung und Gestaltung von Trainingseinheiten
- Anwendung von Equipment
- Potenzielle Einsatzmöglichkeiten, Anerk. gem. § 20 SGB V



Kursleiter für Progressive Muskelrelaxation (Upgrade)

► Beschreibung

Durch die Neufassung (August 2010) der Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von § 20 und 20a SGB V gelten für die Anerkennung der Anbieterqualifikationen, speziell Kursleiter für Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, neue Bedingungen. Mit unserem Refresherkurs „Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen“ können Sie Ihr verjährtes Kursleiterzertifikat von 18 Unterrichtseinheiten auf die geforderten 32 Unterrichtseinheiten „upgraden“.

► Inhalt

- Wiederholung und Vertiefung der Übungen der Progressiven Muskelrelaxation
- Vermittlung neuer Erkenntnisse
- Erfahrungsaustausch



Plätze	Dauer
16	1 Tag 14 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal Sofortzahler	129,-
Ermäßigung Sofortzahler	124,-
124,-	119,-
Abschluss	
Aktualisiertes Zertifikat "Kursleiter für Progressive Muskelrelaxation" (mit 32 UE)	
Uhrzeit	
09.00 - 19.30 Uhr	

Plätze	Dauer
16	3 Tage 32 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	369,-
Sofortzahler	339,-
Ermäßigung	339,-
Sofortzahler	309,-
Fortbildungspunkte	
32	
Abschluss	
Zertifikat "Stressmanagement-Trainer"	
Uhrzeit	
09.00 – 17.00 Uhr	



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



► Beschreibung

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 dabei, ihre Bewältigungskompetenz zu verbessern.

► Inhalt

- Einführung in die Stresstheorie
- Stresswirkungen und Stressbewältigungsmethoden
 - Emotionale, somatische, kognitive und behaviorale Ebene
- Vorstellung von Kurskonzepten zur Stressbewältigung
- Bereitstellung eines Kursplans (8 x 90 min)
- Durchführung und Gestaltung von Trainingseinheiten
- Einsatz von Methoden und Techniken zur Stressbewältigung, Stressreduktion und Stressvermeidung
 - Gedankenstopp-Technik, positive Selbstinstruktion, formelhafte Vorsatzbildung, Entspannungstechniken, kognitive Strategien, Zielsetzungstraining, Problemlösungstraining, Genusstraining, Zeit- und Selbstmanagement, Selbstmotivierung und -mobilisierung, u.v.a.
- Potenzielle Einsatzmöglichkeiten, Anerk. gem. § 20 SGB V





► Beschreibung

Das frühzeitige Erlernen von Entspannungsübungen ist für die kindliche Entwicklung sehr wichtig. Sie leiten die Kinder dazu an, 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 1:1 auf die Lernbedingungen von Kindern übertragen. In unserer Ausbildung erwerben Sie die Fähigkeit, altersspezifische Formen der Vermittlung von Entspannungsverfahren bei Kindern ab 4 Jahren umzusetzen.

Im Rahmen dieser Ausbildung erhalten Sie komplette Kurspläne für die Altersgruppen 4-6 Jahre, 7-10 Jahre und 11-14 Jahre. Die Krankenkassenanerkennung nach § 20 SGB V gilt im Allgemeinen für Kinder ab 9 Jahre, in einzelnen Bundesländer auch schon früher.

► Inhalt

- Grundlagen Kinderpädagogik
 - Erste Eltern- und Kinderkontakte integriert in die individuelle Ansprache
- Gruppenspezifisch, Besonderheiten der Arbeit mit Kindern
- Präventiver und therapeutischer Einsatz von Entspannungsverfahren bei Kindern
- Fantasie-/Traumreisen
- Entspannungsverfahren AT und PMR
 - Methodik/Didaktik
 - Einbindung der Eltern sowie der Kita und Schule
 - Bereitstellung eines kompletten Kursplanes für 3 verschiedene Altersgruppen (jeweils 8 x 45 min)
 - Aufbau d. Unterrichtseinheiten/ Trainingsphasen
 - Durchführung u. Gestaltung von Trainingseinheiten
- Potenzielle Einsatzmöglichkeiten, Anerk. gem. § 20 SGB V (ab 9 Jahre)

Plätze	Dauer
16	2 Tage 18 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	259,-
Sofortzahler	239,-
Ermäßigung	239,-
Sofortzahler	219,-
Fortbildungspunkte	
18	
Abschluss	
Zertifikat "Entspannungstrainer für Kinder"	
Uhrzeit	
09.00 - 16.00 Uhr	



Voraussetzung zur Teilnahme:
Eine Kursleiterausbildung im Bereich Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation!

Baby- und Kindermassage

► Beschreibung

Berührungen stellen wichtige taktile Reize für Babys und Kleinkinder (2-6 Jahre) dar, die die Bindung zwischen Mutter und Kind stärken. Durch neue wissenschaftliche Erkenntnisse wurde bestätigt, dass das regelmäßige Massieren und die Berührungen von Babys einen positiven Einfluss auf deren neurologische und physiologische Entwicklung haben. Effekte sind eine bestmögliche körperliche, geistige und seelische Entwicklung. Die Kinder sind im weiteren Verlauf der Ontogenese im Allgemeinen ausgeglichener, fröhlicher und gesünder. Diese Ausbildung richtet sich vor allem an Eltern, Hebammen, Physiotherapeuten, Ta-

gesmütter oder Erzieherinnen und alle, die mit Babys arbeiten und einen Babymassagekurs anbieten möchten.

► Inhalt

- Grundlagen der Baby- und Kleinkindermassage
- Entwicklungsphysiologie/ Ontogenese
- Techniken der klassischen Babymassage
- Massage mit und ohne Hilfsmittel
- Wissen über Öle
- Kursgestaltung und Planung
- Theorie und Praxis der Babymassage

Plätze	Dauer
16	2 Tage 18 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	269,-
Sofortzahler	249,-
Ermäßigung	249,-
Sofortzahler	229,-
Abschluss	
Zertifikat "Baby- und Kindermassage"	
Uhrzeit	
09.00 - 16.00 Uhr	

► Beschreibung

Die Massage dient zur mechanischen Beeinflussung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur durch Dehnungs-, Zug- und Druckreiz. Die Wirkung der Massage erstreckt sich von der behandelten Stelle des Körpers über den gesamten Organismus und schließt auch die Psyche mit ein.

In unserer Ausbildung lernen Sie die Anatomie des Menschen und viele praktische Massageübungen kennen. Im Vordergrund steht die Vermittlung und das Einüben der verschiedenen Techniken, so dass Sie sicher und geübt als vielseitig ausgebildeter Massagetherapeut tätig werden können. Die Zusammenstellung der Module verhilft Ihnen zu einem umfassenden Einblick in das Zusammenwirken von Körper und Psyche, so dass Sie ihre künftigen Kunden umfassend und individuell hinsichtlich geeigneter Methoden beraten können.

► Inhalt

Klassische Massage

Die klassische Methode ist die Behandlung der Haut und der Muskulatur an der Stelle, die massiert wird. Die Klassische Massage verfügt über fünf Handgriffe, die aufgrund ihrer Wirkung in den unterschiedlichen Phasen einer Massage angewendet werden. Sie lernen die verschiedenen Techniken kennen und üben diese ein.

Kopf- und Gesichtsmassage

Gesichtsmassagen gehören zu den ältesten Heilmethoden der Welt. Durch den Energieausgleich über Meridianlinien und Nervendruckpunkte wird die Muskulatur bei der Gesichtsmassage gelockert.



Sportmassage

Die Sportmassage ist eine Ergänzung zur klassischen Massage. Hier verwendet man die Griffe der klassischen Massage sowie weitere Ergänzungsgriffe und geht auf die Bedürfnisse des Sportlers sowie die speziellen Probleme beim Sport ein.

Wirbelsäulentherapie nach Dorn/ Rückenmassage nach Breuß

Viele Rückenschmerzen sind auf Fehlstellungen der Wirbel und Gelenke zurückzuführen. Die Wirbelsäulentherapie nach Dorn ist eine sanfte, effiziente und kooperative Methode um Wirbel sanft zu repositionieren. Außerdem wird eine mögliche Beinlängendifferenz ausgeglichen und das Becken und Kreuzbein wieder in die richtige Position gebracht, um Folgeprobleme präventiv zu umgehen.

Hot-Stone-Massage

Die Hot-Stone-Massage bezeichnet eine Massageart, bei der heiße Steine aus Lava-Gestein mit in die Massagegriffe integriert oder auf dem Rücken platziert werden. Die Wärme der Steine sorgt für eine verbesserte Durchblutung der Haut und trägt maßgeblich zur Lösung von Blockaden und Verspannungen bei.

Fußreflexzonen-Massage

Die Fußreflexzonen-Massage basiert auf dem Wissen, dass für jedes Organ des Körpers eine entsprechende Reflexzone auf der Unterseite der Füße liegt. Mit Fußreflexzonen-Massagen lassen sich Blockaden und Verspannungen im Körper auflösen.

Ayurvedische Massage

Ayurveda ist eine traditionelle indische Heilkunst, die heute viele Anwender auch außerhalb von Indien, Nepal und Sri Lanka hat. Die Ayurveda Massage stimuliert die Energiezentren des Körpers und hilft somit, Stress abzubauen.

Aromatherapie und Aromaöl-Massage

Die Aromamassage ist eine ganz besondere Form der Massage. Der Körper nimmt über die Haut die Wirkstoffe der ätherischen Öle auf. Die ätherischen Öle unterstützen dabei durch ihre ganz besonderen Eigenschaften die entspannende Wirkung.





Honig-Massage

Die Honig-Massage ist ein ganzheitliches Naturheilverfahren, das auf Prinzipien der russischen und tibetischen Medizin beruht. Bei dieser Massagevariante werden die gesundheitsförderlichen Eigenschaften des Honigs mit denen der Massage kombiniert.

Kräuterstempel-Massage

Zur Anregung der körpereigenen Selbstheilungskräfte wird mit einem zu einem Stempel gedrehten Tuch - gefüllt mit einer duftenden Kräutermischung - massiert.

Lomi-Lomi-Nui-Massage

Eine Lomi-Massage (auch Hawaiianische Massage genannt) dient nicht nur der Entspannung, sondern ihrem Anspruch nach auch der körperlichen, seelischen und geistigen Reinigung. Der Behandler arbeitet nicht nur mit den Händen, sondern mit dem gesamten Unterarm einschließlich der Ellenbogen.

Die Bewegungen sind grundsätzlich fließend und leicht schaukelnd und können in ihrer Stärke variieren, auch innerhalb einer Behandlung. So kann sie sehr sanft und beruhigend sein, aber auch fordernd, in den Schmerz gehend, um tiefliegende Spannungen aufzulösen. Sie erlernen ein Grundrepertoire an Grifftechniken, die Sie zur Behandlung einsetzen können.

Klangschalen-Therapie

Bei einer Klangschalenmassage, werden Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgesetzt und angeschlagen bzw. angerieben oder direkt über den Körper gehalten, ohne ihn zu berühren. Auf diese Weise überträgt sich der Schall des erzeugten Tons auf den Körper. Dies wird als Vibration im Körper wahrgenommen. Die Klangmassage soll im Wellness-Bereich entspannend und beruhigend wirken.

Die komplette Auflistung und Beschreibungen aller Module zum Massagetherapeuten finden Sie auf unserer Webseite.

➔ Einsatzbereiche

- Spa- und Wellnessanlagen
- Thermen und Saunalandschaften
- Wellnesshotels
- Physiotherapie- und Massagepraxen
- Gesundheitszentren
- Gesundheitssportvereine
- Kurkliniken, Kureinrichtungen
- Oder freiberuflich in eigener Praxis

Maßnahmenummer

Auf Anfrage

Plätze

16

Dauer

20 Tage 200 UE

Preis Euro

(Tarifbeschreibung auf Seite 6)

Normal

2 199,-

Sofortzahler

2 099,-

Ermäßigung

2 099,-

Sofortzahler

1 990,-

Abschluss

Zertifikat "Massagetherapeut"

Modulübersicht kompakt

- Klassische Massage
- Kopf- und Gesichtsmassage
- Sportmassage
- Wirbelsäulentherapie nach Dorn/ Rückenmassage nach Breuß
- Hot-Stone-Massage
- Fußreflexzonen-Massage
- Ayurvedische Massage
- Aromatherapie und Aromaöl-Massage
- Honig-Massage
- Kräuterstempel-Massage
- Lomi-Lomi-Nui-Massage
- Klangschalen-Therapie







Institutsleiter Alexander Kieß

Gesundheitspädagoge

**INSTITUT FÜR
ERNÄHRUNG**

Ernährungsberater/Food Coach

Plätze	Dauer
16	6 Tage 60 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	599,-
Sofortzahler	569,-
Ermäßigung	569,-
Sofortzahler	539,-
Abschluss	
Zertifikat "Ernährungsberater/Food Coach"	
Uhrzeit	
i.d.R.	09.00 - 17.00 Uhr
Modulübersicht kompakt	
<ul style="list-style-type: none">■ Grundlagen der Ernährung■ Nahrungsergänzung■ Ernährungsberatung■ Praxisseminar und Prüfung	



► Beschreibung

Eine Ernährungsberatung vermittelt Informationen über ernährungsphysiologische, biochemische und allergologische Zusammenhänge der Ernährung und beinhaltet die Beratung zur Lebensmittelstruktur, deren Herstellungsprozesse und vor allem auch Themen wie Essverhalten, Lebensführung, Körperbewusstsein und Sport. Die Durchführung einer Ernährungsanamnese und die Anleitung zur Führung eines Ernährungsprotokolles sowie Nährwerttendenzanalysen werden in der Theorie besprochen und in der Praxis erprobt.

Diät- und Ernährungsberatung mitsamt der sich ggf. anschließenden Ernährungsumstellung nehmen einen festen Platz in der Gesundheitsförderung ein. Personen, ohne angeborene oder erworbene ernährungsbedingte Erkrankungen, zählen zu den Klienten eines Ernährungsberaters/Food Coaches.

► Inhalt

Grundlagen der Ernährung

In diesem Seminar lernen Sie nicht nur die Grundlagen einer ausgewogenen und bedarfsgerechten Ernährung, sondern auch die Wirkungsweise einzelner Mineralien, Spurenelemente, Fettsäuren und Vitamine, sowie deren Vorkommen in natürlichen Produkten kennen.

Nahrungsergänzung

Im Rahmen dieser Fortbildung wird den Teilnehmern anhand aktueller wissenschaftlicher Forschungsarbeit Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungen anschaulich erklärt.

Ernährungsberatung und Praxisseminar

Die Teilnehmer erwerben methodisches und fachliches Wissen der Gesprächsführung, um Einzel- und Gruppenberatungen durchführen zu können. Die Berücksichtigung der individuellen Lebenssituation des Klienten steht dabei im Mittelpunkt. Das eigene Beraterverhalten wird ebenso wie das der anderen Teilnehmer in der Beraterrolle reflektiert. Die Teilnehmer erweitern damit ihre Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz.



Fortbildung Ernährungsberatung



► Beschreibung

In der Fortbildung werden Ihnen Grundsätze der Ernährungsberatung vermittelt, ernährungsphysiologische, biochemische und allergologische Zusammenhänge erklärt sowie Lebensmittelzusammensetzungen und deren Herstellungsprozessen aufgezeigt. Die Durchführung sollte immer mit einer Ernährungsanamnese beginnen. Ebenso gehören die Anleitung zur Führung eines Ernährungsprotokolles und eine Nährwerttendenzanalyse dazu. Diät- und

Ernährungsberatung mitsamt der sich ggf. anschließenden Ernährungsumstellung nehmen einen festen Platz in der Gesundheitsförderung ein. Personen, die wegen einer angeborenen oder erworbenen Erkrankung einer besonderen Ernährung bedürfen, müssen individuelle und fundierte Informationen von ernährungsmedizinisch geschultem Fachpersonal erhalten (Ökotrophologe, Diätassistent, Ernährungsmediziner o.ä.).

Plätze	Dauer
16	2 Tage 16 UE
Preis Euro (Tarifbeschreibung auf Seite 6)	
Normal Sofortzahler	229,- 209,-
Ermäßigung Sofortzahler	209,- 189,-
Abschluss	
Teilnahmebescheinigung "Ernährungsberatung"	
Uhrzeit	
09.00 - 15.00 Uhr	

► Inhalt

- Ernährungsprotokolle/-anamnese
- Energieumsatzberechnung
- Erstellung von Ernährungsplänen
- Diäten
- Ernährung und Sport

Grundlagen der Ernährung

► Beschreibung

In diesem Seminar lernen Sie nicht nur die Grundlagen einer ausgewogenen und bedarfsgerechten Ernährung, sondern auch die Wirkungsweise einzelner Mineralien, Spurenelemente, Fettsäuren und Vitamine, sowie deren Vorkommen in natürlichen Produkten kennen. Außerdem wird mit vielen Ernährungsmythen aufgeräumt und der Sinn

und Unsinn von ausgewählten Diäten geklärt. Dieser abwechslungsreiche Exkurs von theoretischem Input und praktischer Anwendung, soll am Ende der zweitägigen Fortbildung ihr Basisfundament bilden, um in Zukunft sicher mit dem Thema „gesunde und ausgewogene Ernährung“ umgehen zu können.



Plätze	Dauer
16	2 Tage 18 UE
Preis Euro (Tarifbeschreibung auf Seite 6)	
Normal Sofortzahler	229,- 209,-
Ermäßigung Sofortzahler	209,- 189,-
Abschluss	
Teilnahmebescheinigung "Grundlagen der Ernährung"	
Uhrzeit	
09.00 - 16.00 Uhr	

► Inhalt

- Mikro- und Makronährstoffe
- Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung
- Lebensmittel
- Energiebilanz

Kinderernährung in Theorie und Praxis

Plätze	Dauer
16	3 Tage 32 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	369,-
Sofortzahler	339,-
Ermäßigung	339,-
Sofortzahler	309,-
Abschluss	
Teilnahmebescheinigung "Kinderernährung in Theorie und Praxis"	
Uhrzeit	
09.00 - 17.00 Uhr	



► Beschreibung

Die Fortbildung vermittelt den Teilnehmern einen umfassenden Einblick in die Ernährung von Kindern. Es werden die stoffwechselspezifischen Besonderheiten in den ersten Lebensjahren besprochen und detailliert aufgezeigt, welche Ernährung in den jeweiligen Phasen geeignet ist. Den Seminarteilnehmern werden grundlegende Kenntnisse über Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten und ernährungsabhängige Krankheiten, bezogen auf Kinder vermittelt. Über Spannungsfelder,

wie Hyperaktivität, Essstörungen und Übergewicht, auch im gesellschaftlichen Kontext, wird diskutiert. Die Teilnehmer werden dazu befähigt den BMI von Kindern richtig zu bestimmen und zu bewerten sowie geeignete Maßnahmen bei Übergewicht zu konzipieren. Kleinere Ernährungsprojekte in Kindergärten und Schulen zu planen und durchzuführen, ist ebenfalls ein Schwerpunkt der Fortbildung (Konzepte, Spielideen und Vermittlungstechniken).

► Inhalt

- Nahrungsanforderung im Kindesalter
- Kindgerechte Zubereitung
- Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten
- Essstörung und Übergewicht
- Projektplanung

Ernährung für Senioren

4

Plätze	Dauer
16	1 Tag 12 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	129,-
Sofortzahler	119,-
Ermäßigung	119,-
Sofortzahler	109,-
Abschluss	
Teilnahmebescheinigung "Ernährung für Senioren"	
Uhrzeit	
09.00 - 18.00 Uhr	



► Beschreibung

Gesundheit und Vitalität sind essentielle Voraussetzungen für die individuelle Lebensqualität bis ins hohe Alter. Der Alterungsprozess selbst ist nicht zu verhindern, doch vermag eine gesundheitsbewusste Lebensführung, wozu auch die Ernährung zählt, Alterungsvorgänge

hinauszuzögern. Um Senioren in ihrem Ernährungsverhalten optimal beraten zu können, sind Kenntnisse zu den Veränderungen des Organismus sowie gesundheitlichen Einschränkungen, die eine besondere Ernährungsweise bedürfen, Voraussetzung.

► Inhalt

- Alterungsprozesse und Veränderungen des Organismus
- Gesundheitliche Einschränkungen
- Ernährungsstatus im Alter
- Altersgerechte Ernährung

Nahrungsergänzungen



Plätze	Dauer
16	1 Tag 12 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal Sofortzahler	129,- 119,-
Ermäßigung Sofortzahler	119,- 109,-
Abschluss	
Teilnahmebescheinigung "Nahrungsergänzungen"	
Uhrzeit	
09.00 - 18.00 Uhr	

► Beschreibung

Die zunehmende Verwendung von Vitaminen, Mineralstoffen und weiteren Substanzen in Nahrungsergänzungsmitteln stellt eine Herausforderung für den Verbraucher dar. In Hinblick auf Irreführung und gesundheitliche Risiken sollen Sie in der Fortbildung darin geschult werden, relevante Informationen vermitteln zu können. Dadurch kann der Verbraucher eine aufmerksame und kritische Sichtweise auf die Vielzahl der Angebote entwickeln.

► Inhalt

- Spurenelemente und Mineralstoffe
- Vitamine
- Immunsystem
- Säure-Basen-Haushalt
- Biochemie und Stoffwechsel
- Nährstoffkonzentrate
- Formen der Nahrungsergänzung
- Zielgruppen

Sporternährung für Training und Wettkampf



Plätze	Dauer
16	1 Tag 12 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal Sofortzahler	129,- 119,-
Ermäßigung Sofortzahler	119,- 109,-
Abschluss	
Teilnahmebescheinigung "Sporternährung für Training und Wettkampf"	
Uhrzeit	
09.00 - 18.00 Uhr	

► Beschreibung

Grundsätzlich soll sich eine, auf leistungsorientierte Sportler, zugeschnittene Ernährungsweise auch an den allgemeinen Ernährungsgrundsätzen orientieren. In Abhängigkeit von diversen Faktoren (beispielsweise Alter, Geschlecht, Sportart, Trainingsumfänge etc.) soll versucht werden, kurz und mittelfristig die Energiebilanzen ausgleichend zu gestalten um Leistungseinbußen zu verhindern. Eckpfeiler einer solchen Ernährung sind dabei eine bedarfsadäquate

Zufuhr von Kohlenhydraten, Fetten, Proteinen und Vitalstoffen, die sinnvollerweise zeitlich auf die Zeiten vor, während und nach dem Wettkampf abgestimmt werden.

► Voraussetzung

- Nachweis einer Weiterbildung zu Grundlagen der Ernährung

► Inhalt

- Grundlagen der Sporternährung
- Leistungslimitierende Aspekte (z.B. erschöpfte Glykogenspeicher, Hypoglykämie, Dehydration, Hyponatriämie sowie gastrointestinale Probleme)
- Ernährung vor/während/nach dem Training/Wettkampf
- Immunfunktion im Sport
- Muskelaufbau
- Sportgetränke
- Nahrungsergänzung im Sport





Institutsleiter Kay Wetzel

Diplom-Sportwissenschaftler

**INSTITUT FÜR
REHABILITATION
UND GESUNDHEITSSPORT**

Plätze	Dauer
16	10 Tage 132 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	1299,-
Sofortzahler	1199,-
Ermäßigung	1199,-
Sofortzahler	1099,-
Abschluss	
Zertifikat "Präventionssport-Trainer AHAB"	
Uhrzeit	
i.d.R.	09.00 - 17.00 Uhr
Modulübersicht kompakt	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Projektmanagement Präventionssport ▪ Anatomie/Physiologie ▪ Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems ▪ Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems ▪ Trainingslehre ▪ Nordic Walking-Trainer* ▪ Wassergymnastik* 	

* Für diese Module erhalten Sie ein gesondertes Kursleiterzertifikat, mit dem eine Beantragung für die Krankenkassenanerkennung nach § 20 SGB V möglich ist.

► Beschreibung

Warum treiben Sie Sport oder betätigen sich körperlich? Eine häufig genannte Antwort auf Fragen dieser Art ist: Um Gutes für meine Gesundheit zu tun! Ziele sind beispielsweise die Fitness zu verbessern und körperlich leistungsfähiger zu werden oder zu bleiben.

Die Lust auf Gesundheit ist im 21. Jahrhundert, bei dem derzeitigen Anstieg von Leistungsdruck in unserer Gesellschaft und Auftreten von neueren Krankheitsbildern wie „Burnout“, zum höchsten Gut geworden. Jüngere möchten durch sportliche Aktivitäten und den damit verbundenen Spaß leistungsfähig für Beruf und Freizeit sein, Ältere möchten vital und mobil bleiben. Um unsere Gesellschaft langfristig gesund zu erhalten, sind deshalb Experten auf dem Gebiet der Prävention gefragt.

Im Rahmen der Entwicklung der Gesundheitspolitik wird erkennbar, dass Menschen immer weniger Leistungen der Krankenkassen in Anspruch nehmen können und zunehmend die Verantwortung für ihr gesundheitliches Wohl übertragen bekommen. Hier sind Sie als Präventionssport-Trainer gefragt!



Als Präventionssport-Trainer werden Sie die wesentlichsten Inhalte für ein sinnvolles gesundheitssportliches Training anbieten können, wenn Menschen zu Ihnen kommen, die gesundheitlichen Risiken ausgesetzt, aber noch nicht erkrankt sind.

Die Wirksamkeit eines regelmäßigen und langfristigen Bewegungstrainings ist bei vielen Risikofaktoren, wie beispielsweise Übergewicht, welche die Gesundheit bedrohen, nachgewiesen und werden unter bestimmten Voraussetzungen von den Krankenkassen gefördert (§ 20 SGB V).

Auch wenn Sie die Voraussetzungen für die Anerkennung von Präventionskursen nach § 20 SGB V nicht erfüllen, bietet Ihnen diese umfassende Ausbildung eine Qualifikation zur Durchführung von entsprechenden Kursen für Selbstzahler.

► Module

Projektmanagement Präventionssport

Diese Fortbildung vermittelt die theoretischen Hintergründe, um Gesundheitsförderungs- und Präventionsprojekte zu initiieren, zu planen und umzusetzen.

Anatomie/Physiologie

Wir vermitteln Grundlagen der menschlichen Anatomie. Sie erlernen den Aufbau und das Zusammenwirken des Muskel-Skelettsystems.

Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems*

In diesem Modul geht es um relevante Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems und mögliche Maßnahmen zur Verletzungsprophylaxe sowie Sofortmaßnahmen bei Sportverletzungen.

Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems*

Grundlegendes Wissen von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und deren Folgen sind essentiell, um sinnvolle Trainingspläne, bei entsprechender Vorerkrankung, erstellen zu können.

Trainingslehre

In diesem Modul 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.

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. Erlernen Sie in diesem Modul die Durchführung von Nordic Walking-Kursen.

Wassergymnastik*

Die sportliche Betätigung im Bewegungsraum Wasser ist sehr beliebt, Präventionskurse sind gut besucht, Aqua-Trainer gefragt. Erlernen Sie in diesem Modul die Durchführung von Wassergymnastik-Kursen.



► Beschreibung

Mit dem demographischen Wandel geht auch eine Zunahme von orthopädischen, chronischen Erkrankungen und Funktionsbeeinträchtigung einher. Aus juristischen Gründen ist dieser Klientel der Zugang zu Präventionsangeboten meist verwehrt.

Mit unserer neuen Ausbildung erweitern Sie Ihre Möglichkeiten, kranke und behinderte Menschen im Sinne des Rehabilitationssportes zu trainieren und so ihre Gesundheit ganzheitlich positiv zu beeinflussen. Sie werden ausgebildet, um Menschen mit chronischen Erkrankungen, drohender oder bereits bestehender Behinderung zu trainieren und ihnen zu helfen: „ihre Ausdauer und Kraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern, das Selbstbewusstsein (...) zu stärken und Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten“ (BAR, Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation).

Als Übungsleiter B Rehabilitationssport - Orthopädie erlernen Sie bei uns ein umfassendes Grundwissen über die gesetzlichen, finanziellen und organisatorischen Zusammenhänge. Im bio-psycho-sozialen Kontext vermitteln wir Fachwissen aus den Bereichen Medizin, Trainingswissenschaft und Psychologie. Besondere Schwerpunkte dieser Ausbildung sind der methodische und der praktische Teil. Hier vermitteln wir umfassend, wie der Umgang mit kranken und behinderten Menschen in einer Rehasport-Gruppe erfolgreich gestaltet werden kann.

► Module

Projektmanagement Rehabilitationssport

Diese Fortbildung vermittelt die theoretischen Hintergründe, um Projekte im Rehabilitationssport zu initiieren, zu planen und umzusetzen.

Methodik im Rehabilitationssport

Absicht der Fortbildung ist es, den Seminar Teilnehmern die zentralen Inhalte der Methodik im Gesundheitssport darzustellen. Hierbei steht die Auseinandersetzung mit praxisrelevanten Themengebieten wie Aspekte der Unterrichtsdidaktik, Informieren, Beraten und Animieren im Vordergrund.

Biomedizinische Grundlagen

Diese Fortbildung vermittelt die Grundkenntnisse aus den Bereichen Biologie und Medizin in Zusammenhang mit gesundheits-sportlicher Aktivität bei Menschen mit und ohne Funktionseinschränkungen.

Trainingslehre

In diesem Modul 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.

Übungsleiter für Wirbelsäulengymnastik*

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

Übungsleiter für Muskel-Gelenkgymnastik

Ziel dieser Ausbildung ist es, neben Grundkenntnissen über Funktionseinschränkung und Gesundheitsgymnastik, einschlägige Kenntnisse über die Entwicklung, der Erhaltung, Förderung und Diagnostik der motorischen Fähigkeiten sowie spezielle praktische Übungen zu vermitteln.

Plätze	Dauer
16	16 Tage 182 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	1499,-
Sofortzahler	1399,-
Ermäßigung	1399,-
Sofortzahler	1299,-
Abschluss	
Zertifikat "Übungsleiter B Rehabilitationssport - Orthopädie"	
Uhrzeit	
i.d.R.	09.00 - 17.00 Uhr
Modulübersicht kompakt	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Projektmanagement Rehabilitationssport ■ Methodik im Rehabilitationssport ■ Biomedizinische Grundlagen ■ Trainingslehre ■ Übungsleiter für Wirbelsäulengymnastik* ■ Übungsleiter für Muskel-Gelenkgymnastik ■ Verhaltensmedizin 	

* Für diese Module erhalten Sie ein gesondertes Kursleiterzertifikat, mit dem eine Beantragung für die Krankenkassenanerkennung nach § 20 SGB V möglich ist.

Verhaltensmedizin

Im Mittelpunkt dieser Fortbildung steht das Zusammenspiel von Psyche und Körper, der Entstehung von Krankheiten und der Aufrechterhaltung von Gesundheit.

Den Abschluss der Ausbildung bildet ein Prüfungsmodul, um Ihren Lernerfolg zu dokumentieren und um die hervorragende Qualifikation unserer Absolventen zu gewährleisten. Neben der Teilnahme an den Lehrgängen, die mit einer schriftlichen Überprüfung und einer Lehrübung abschließen, benötigen die Absolventen einen aktuellen Erste-Hilfe-Nachweises. Hospitationen in anerkannten Rehabilitationssport-Gruppen schließen die Ausbildung ab.

Unsere Ausbildung orientiert sich an den Richtlinien für die Ausbildung im Deutschen Behindertensportverband. Bei entsprechender Vorbildung ist eine Reduktion des Ausbildungsumfangs bis zu 40% möglich.

Bitte informieren Sie sich unter **Telefon** +49 (0)30/9860 1997 0

Manager für Präventions- und Rehabilitationssport

Plätze	Dauer
16	6 Tage 72 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	799,-
Sofortzahler	759,-
Ermäßigung	759,-
Sofortzahler	719,-
Abschluss	
Zertifikat "Manager für Präventions- und Rehabilitationssport"	
Uhrzeit	
09.00 – 18.00 Uhr	
Modulübersicht kompakt	
<ul style="list-style-type: none">▪ Projektmanagement Präventionssport▪ Projektmanagement Rehabilitationssport▪ Praxis Projektvorbereitung	



► Beschreibung

Der Wachstumsmarkt Gesundheitssport stellt die Betreiber von Gesundheitssport-Anlagen vor immer komplexere Aufgaben. Wann kann wer wo was anbieten und bei wem erfolgt wie die Anerkennung der Angebote. Der Bedarf an Fachwissen ist immens und das Angebot an Fachleuten gering.

Als Manager für Präventions- und Rehabilitationssport können Sie die entsprechenden Angebote wohnortnah in unterschiedlichen Einrichtungen (z. B.: Verein, Physiotherapie-Praxis, Fitnesscenter, Reha-Klinik, etc.) installieren und betreiben.

In der Ausbildung zum Manager für Präventions- und Rehabilitationssport vermitteln wir rechtliche und wirtschaftliche Grundkenntnisse und geben eine Übersicht der Zusammenhänge auf dem Gebiet.

In den Modulen Projektmanagement für Präventionssport und Projektmanagement für Rehabilitationssport vermitteln wir die theoretischen Hintergründe und das organisatorische Fachwissen, wie Sie Gesundheitssport-Angebote erfolgreich anerkennen und durchführen lassen können.

Im Praxismodul Projektvorbereitung erarbeiten Sie unter fachkundiger Anleitung ein konkretes Projekt zur Umsetzung von Präventions- oder Rehabilitationssport-Angeboten.

► Module der Ausbildung

Projektmanagement Präventionssport

Dieses Modul befähigt Sie dazu, Präventionssport-Projekte zu initiieren, zu planen und umzusetzen, gleichgültig ob Sie nur einen Kurs anerkennen lassen wollen oder einen ganzen Geschäftsbereich gründen möchten.

Projektmanagement Rehabilitationssport

Sie erhalten grundlegende Informationen über Behinderung, Organisation und Verwaltung. Dieses Modul befähigt Sie dazu, Rehabilitationssportangebote zu planen und umzusetzen. Sie lernen ebenso Rehasport in einem Verein anzubieten, wie in kommerziellen Einrichtungen (Praxis, Fitness-Center).

Praxis Projektvorbereitung

Dieses Modul dient der praktischen Übung an konkreten Fällen der Projektplanung und Durchführung im Gesundheitssport. Im Anschluss präsentieren Sie ihr Projekt und erhalten wichtige Informationen und Verbesserungsvorschläge für Ihre berufliche Zukunft.





Plätze	Dauer
16	5 Tage 50 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	599,-
Sofortzahler	549,-
Ermäßigung	549,-
Sofortzahler	499,-
Abschluss	
Zertifikat "Rehabilitationssport für Physiotherapeuten"	
Uhrzeit	
09.00 – 17.00 Uhr	

► Beschreibung

Diese Fortbildung richtet sich explizit an Physiotherapeuten, die aufgrund ihrer Qualifikation die medizinisch-therapeutischen Voraussetzungen erfüllen, Rehabilitationssport-Angebote anzubieten. In dieser Fortbildung erlernen Sie nach einer kurzen Wiederholung der medizinisch-biologischen Grundlagen die Besonderheiten im Umgang mit Rehabilitationssport-Gruppen und ganzheitlichem Training. Sie erwerben Lehrkompetenz anhand einer Auswahl an Spiel-, Sport- und Bewegungsangeboten. Darüber hinaus erlernen Sie die Hintergründe der Trainingsplanung und -durchführung in Gruppen. Es werden Trainingsmethoden unter Berücksichtigung der Alters- und geschlechtsspezifischen Besonderheiten, bzw. limitierender Faktoren, vermittelt. Rechtsfragen und Organisatorisches zur Durchführung des Rehabilitationssports finden ebenso Beachtung, wie das Qualitätsmanagement.

Wir vermitteln Theorien über die psychologische Wirkung von Behinderung, grundlegende Kenntnisse über Gesprächsführung, Motivation und Entspannungsverfahren. Den Abschluss der Fortbildung bildet ein Prüfungsmodul, um Ihren Lernerfolg zu dokumentieren und um die hervorragende Qualifikation unserer Absolventen zu gewährleisten.

Neben der erfolgreichen Teilnahme an den Lehrgängen, die mit einer Lehrübung abschließen, benötigen die Absolventen einen aktuellen Erste-Hilfe-Nachweis.

► Inhalt

- Recht und Organisation
- Repetitorium Biomedizin im Sport
- Methodik-Didaktik
- Psychologie
- Trainingslehre
- Sportpraxis
- Prüfungsmodul

Das Zertifikat ist 3 Jahre gültig und muss durch eine Fortbildung gemäß Richtlinien des Deutschen Behinderten-Sportverbandes erneuert werden.



Seniorenport-Trainer

Plätze	Dauer
16	3 Tage 36 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	369,-
Sofortzahler	339,-
Ermäßigung	339,-
Sofortzahler	309,-
Abschluss	
Zertifikat "Seniorenport-Trainer"	
Uhrzeit	
09.00 – 18.00 Uhr	



► Beschreibung

Der demographische Wandel, verursacht durch die geringe Geburtenrate und die steigende Lebenserwartung, führt zu einer stetig ansteigenden Zahl von älteren und alten Menschen in unserer Gesellschaft. Auf Grund dieser gesellschaftlichen Entwicklung gewinnt die Erhaltung der Lebensqualität, verbunden mit Selbstständigkeit und Gesundheit im Alter, an zunehmender Bedeutung. Hinreichende körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wird als wesentliche Voraussetzung für die Bewahrung von Gesundheit und den Erhalt der Lebensqualität gesehen. Das Training der körperlichen Leistungsfähigkeit ist somit nicht nur in der Prävention und Rehabilitation von Bedeutung. Zur Gesundheitsförderung und

zum Erhalt der Lebensqualität suchen immer mehr Senioren Sportvereine, Fitness-Studios und Sportgruppen auf, um altersgerecht ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Mit der Ausbildung zum Seniorenport-Trainer erlangen Sie Handlungskompetenzen zur Durchführung von altersspezifischen Bewegungsangeboten. Im Seminar vermitteln wir Ihnen einleitend Informationen zum Thema Alter, körperliche Aktivität und Sport. Anschließend wird die Trainingslehre und Methodik des Seniorensports beschrieben. Das Training der körperlichen Leistungsfähigkeit mit ihren vier Komponenten steht im Mittelpunkt der Ausbildung. So werden alle Bereiche (Aus-

dauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination) ausführlich erläutert und durch mögliche Praxisbeispiele unterlegt. Abschließend erhalten Sie Hinweise zu den Übungsdurchführungen und umfangreiche Ideen für Ihre Seniorensportstunden.

► Inhalt

- Theoretischer Hintergrund
- Körperliche Aktivität in der Altersklasse
- Trainingslehre und Methodik
- Grundlagen des Bewegungstrainings
- Übungsdurchführung in Theorie und Praxis
- Stundenkonzeption

Übungsleiter für Muskel- und Gelenkgymnastik

Plätze	Dauer
16	2 Tage 24 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	269,-
Sofortzahler	249,-
Ermäßigung	249,-
Sofortzahler	229,-
Abschluss	
Zertifikat "Übungsleiter für Muskel- und Gelenkgymnastik"	
Uhrzeit	
09.00 – 18.00 Uhr	

► Beschreibung

Bei Defiziten und Funktionseinschränkungen im aktiven oder passiven Bewegungsapparat ist ein vielfacher Nutzen von gymnastischen Übungen belegt. Mit Übungen aus der Gymnastik, aber auch aus Leichtathletik, Schwimmen und Bewegungsspielen kann hier meist geholfen werden. In dieser Ausbildung erwerben Sie die Fähigkeit, ganzheitliches Bewegungstraining mit gymnastischen Übungen durchzuführen. Sie lernen das fachkundige Anleiten und Führen dieser Gruppen im Sinne des Rehabilitationssports. Weitere Inhalte aus anerkannten Sportarten des Rehabilitationssports ergänzen das Angebot. Ziel dieser Ausbildung ist es, neben Grundkenntnissen über Funktionseinschränkung und Gesundheitsgymnastik, einschlägige Kenntnisse über die Entwicklung, der Erhaltung, Förderung und Diagnostik der motorischen Fähigkeiten sowie spezielle praktische Übungen zu

vermitteln. Dabei kommt den anatomisch-physiologischen Grundlagen, den Trainingsprinzipien, dem sportlichen Training und der Alltagsrelevanz mit der entsprechenden Zielgruppe eine besondere Bedeutung zu. Darauf aufbauend werden Kenntnisse zur Gestaltung und Durchführung von ganzheitlichen Übungsangeboten für Rehasport-Gruppen vermittelt.

► Inhalt

- Theoretischer Hintergrund
- Körperliche Aktivität bei Funktionseinschränkungen
- Trainingslehre und Methodik
- Grundlagen der Muskel- und Gelenkgymnastik
- Anerkannte Rehabilitationssportarten
- Übungsdurchführung in Theorie und Praxis
- Stundenkonzeption



Plätze	Dauer
16	3 Tage 32 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal Sofortzahler	369,- 339,-
Ermäßigung Sofortzahler	339,- 309,-
Abschluss	Zertifikat "Koordinationstrainer"
Uhrzeit	09.00 - 17.00 Uhr

► Beschreibung

Erleben Sie die Vielfältigkeit des Koordinationstrainings in unserer 3-tägigen Trainerausbildung in Zusammenarbeit mit unserem Partner MFT. Verfügen Sie über Erfahrungen aus dem medizinischen oder sportlichen Bereich?

Aufgrund ihres Allgemeinheitscharakters stellen koordinative Fähigkeiten eine wichtige Voraussetzung sowohl für das Gelingen sportlicher, als auch alltagsrelevanter Bewegungshandlungen dar.

Im Sport sind gut entwickelte koordinative Fähigkeiten ein herausragendes Glied der Leistungsfähigkeit. Ohne sie lässt sich in keiner Sportart ein überdurchschnittliches Niveau erreichen. Mit zunehmendem Lebensalter machen sich Schwächen und Ausfälle im koordinativen Leistungsbereich auch im Alltag mehr und mehr störend bemerkbar. Das kann die Lebensqualität erheblich mindern. Durch angemessenes Üben kann jedoch eine überdurchschnittliche Qualität der Bewegungskoordination bis ins hohe Alter erhalten werden.

Im Mittelpunkt der ersten zwei Tage der Ausbildung stehen koordinative Übungsinhalte für den Breiten-, Gesundheits- und Leistungssport ohne technische Geräte. Erlernen oder erweitern Sie Ihr Portfolio an Koordinationstests und -übungen, die auch für Präventionsangebote nach §20 SGB V und Rehabilitationssport nach §44 SGB IX geeignet sind.

Am dritten Tag der Ausbildung steht die computergestützte Diagnostik der koordinativen Fähigkeiten und das achsengerechte, modular aufgebaute und methodisch korrekte Koordinationstraining auf labiler Unterlage im Mittelpunkt. Ein weiterer Schwerpunkt des dritten Seminartages liegt auf der Anwendbarkeit und Vermarktung dieser besonderen Trainingsdienstleistung in verschiedenen Fitness- und Gesundheitsbereichen (z.B. Betriebliche Gesundheitsförderung, Personal Training, Präventionssport nach § 20 SGB V); es werden erprobte Konzepte und Marketing-Tools vorgestellt.

► Inhalt

- Vermittlung theoretischer Grundlagen
- Praktische Erarbeitung eines umfassenden Test und Übungsrepertoires
- Hinweise zur methodisch-didaktischen Stundenplanung mit unterschiedlichen Zielgruppen
- Anwendung von Equipment



Koordinationstrainer für Senioren

Plätze	Dauer
16	2 Tage 20 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	269,-
Sofortzahler	249,-
Ermäßigung	249,-
Sofortzahler	229,-
Abschluss	
Zertifikat "Koordinationstrainer für Senioren"	
Uhrzeit	
09.00 – 17.00 Uhr	

► Beschreibung

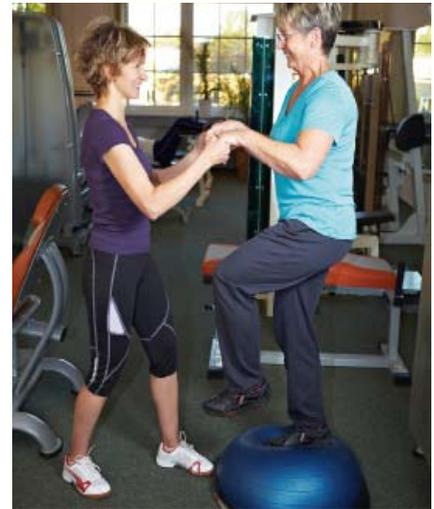
Aufgrund ihres Allgemeinheitscharakters stellen koordinative Fähigkeiten eine wichtige Voraussetzung sowohl für das Gelingen sportlicher als auch alltagsrelevanter Bewegungshandlungen dar. Mit zunehmendem Lebensalter machen sich Schwächen und Ausfälle im koordinativen Leistungsbereich auch im Alltag mehr und mehr störend bemerkbar. Das kann die Lebensqualität

erheblich mindern. Durch angemessenes Üben kann jedoch eine überdurchschnittliche Qualität der Bewegungskoordination bis ins hohe Alter erhalten werden.

Ziel dieser Ausbildung ist es, neben Grundkenntnissen über Bewegungskoordination und koordinative Fähigkeiten, einschlägige Kenntnisse über die Entwicklung, die Erhaltung, Förderung und Diagnostik der koordinativen Fähigkeiten sowie spezielle praktische Übungen zu vermitteln. Dabei kommt den anatomisch-physiologischen Grundlagen, den Trainingsprinzipien, dem sportlichen Training und der Alltagsrelevanz eine besondere Bedeutung zu. Darauf aufbauend werden Kenntnisse zur Gestaltung und Durchführung von Koordinations-Trainings sowohl mit Einzelpersonen als auch mit Gruppen vermittelt.

► Inhalt

- Theoretischer Hintergrund
- Körperliche Aktivität im Alter
- Trainingslehre und Methodik
- Grundlagen des Koordinationstrainings
- Übungsdurchführung in Theorie und Praxis
- Stundenkonzeption



Wassergymnastik für Senioren

Anerkennung gem. § 20 SGB V

Plätze	Dauer
16	1 Tag 12 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	129,-
Sofortzahler	119,-
Ermäßigung	119,-
Sofortzahler	109,-
Fortbildungspunkte	
12	
Abschluss	
Teilnahmebescheinigung "Wassergymnastik für Senioren"	
Uhrzeit	
09.00 – 18.00 Uhr	



► Beschreibung

Auf Grund der gesellschaftlichen Entwicklung gewinnt die Erhaltung der Lebensqualität, verbunden mit Selbstständigkeit und Gesundheit im Alter, an zunehmender Bedeutung. Hinreichende körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wird als wesentliche Voraussetzung für die Bewahrung von Gesundheit und den Erhalt der Lebensqualität gesehen. Das Training der körperlichen Leistungsfähigkeit ist somit nicht nur in der

Prävention und Rehabilitation von Bedeutung. Zur Gesundheitsförderung und zum Erhalt der Lebensqualität suchen immer mehr Senioren Schwimm-, Wassergymnastik- oder auch Aqua-Fitness-Gruppen auf, um altersgerecht und speziell im Wasser ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern. Mit der Ausbildung zum Aqua-Fitness-Trainer für Senioren erlangen Sie Handlungs-kompetenzen zur Durchführung von altersspezifischen Bewegungsangeboten im Flach- und Tiefwasser.

Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Fortbildung ist der erfolgreiche Abschluß der Ausbildung "Aqua-Fitness-Trainer Basisausbildung".

► Inhalt

- Theorie des Altersgangs
- Körperliche Aktivität und Sport im Alter
- Trainingslehre und Methodik
- Grundlagen der Wassergymnastik.
- Übungsdurchführung in Theorie und Praxis
- Stundenkonzeption

Osteoporose-Trainer



► Beschreibung

Diese Ausbildung vermittelt medizinische Grundkenntnisse der Osteoporoseentstehung und zeigt umfangreiche und wirkungsvolle Möglichkeiten auf, die Osteoporose sowohl präventiv aber auch bewegungstherapeutisch Einfluss zu nehmen. Somit ist diese Ausbildung besonders gut geeignet für Kursteilnehmer, die sowohl mit Frauen in der Lebensmitte als auch mit älteren Menschen arbeiten. Besonders in Gesundheitssportvereinen und im Rehabilitationssport bietet Ihnen diese Weiterbildung mehr Möglichkeiten, adäquat auf die Bedürfnisse der Menschen einzugehen.

► Inhalt

- Krankheitsbild der Osteoporose-Ursachen, Entstehungs- und Einflussmechanismen
- Einfluss der Ernährung auf die Osteoporose
- Möglichkeiten und Grenzen der Osteoporosetherapie
- Ausgewählte Verfahren der Bewegungstherapie
- Verbesserung der Lebenssituation
- Ausgewählte Mobilisationsverfahren
- Gleichgewichts- und Koordinationsschulung
- Entspannungsverfahren
- Sturzprophylaxe

Plätze	Dauer
16	2 Tage 20 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal Sofortzahler	269,- 249,-
Ermäßigung Sofortzahler	249,- 229,-
Fortbildungspunkte	
20	
Abschluss	
Zertifikat "Osteoporose-Trainer"	
Uhrzeit	
09.00 – 17.00 Uhr	

Sturzprophylaxe-Trainer

► Beschreibung

Die Vermeidung sturzbedingter Schädigungen, insbesondere schwerer Verletzungen wie Wirbelfrakturen und Oberschenkelhalsbrüchen, ist für die Gesundheit im Alter und die Kostenbelastung der Solidargemeinschaft von erheblicher Bedeutung. Neben Verletzungen und ggf. eingetretener Behinderungen ist eine Folge von Stürzen auch die Angst, erneut zu stürzen. Dieses kann das Selbstvertrauen, selbst einfache Dinge des Alltags sicher zu bewältigen, nachhaltig beeinträchtigen. Insofern leistet die Prävention von Stürzen und sturzbedingten Verletzungen nicht nur einen Beitrag zur Verminderung von individuellen und sozialen Belastungen, sondern vor allem zur Erhöhung von Lebensqualität, Selbstständigkeit und Mobilität. Gezielte Sturzprävention setzt dabei ein ausreichendes Wissen über Sturzrisikofaktoren einerseits und Interventionsmöglichkeiten zur Reduzierung des Risikos andererseits voraus. Ziel dieser

Ausbildung ist es, neben Grundkenntnissen über Sturzmechanismen und allgemeine Sturzrisikofaktoren, einschlägige Kenntnisse über ein gezieltes Assessment des individuellen Sturzrisikos, sowie spezielle Konzepte zur Verminderung des Sturz- und Verletzungsrisikos zu vermitteln. Dabei kommt den anatomisch-physiologischen Grundlagen der Bewegung und den daraus ableitbaren Risikofaktoren in Bezug auf Kraft, Balance und Bewegungskoordination eine besondere Bedeutung zu. Darauf aufbauend werden Kenntnisse zur Gestaltung und Durchführung von Kraft- und Balance-Trainings sowohl mit Einzelpersonen als auch mit Gruppen vermittelt.

Plätze	Dauer
16	3 Tage 32 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal Sofortzahler	369,- 339,-
Ermäßigung Sofortzahler	339,- 309,-
Abschluss	
Zertifikat "Sturzprophylaxe-Trainer"	
Uhrzeit	
09.00 – 17.00 Uhr	

► Inhalt

- Theoretischer Hintergrund
- Körperliche Aktivität und Sturzrisiko
- Trainingslehre und Methodik
- Übungsdurchführung in Theorie und Praxis
- Stundenkonzeption

Projektmanagement für Präventionssport

Plätze	Dauer
16	2 Tage 24 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	269,-
Sofortzahler	249,-
Ermäßigung	249,-
Sofortzahler	229,-
Abschluss	
Zertifikat "Projektmanagement für Präventionssport"	
Uhrzeit	
09.00 – 18.00 Uhr	



► Beschreibung

Diese Fortbildung vermittelt die theoretischen Hintergründe, um Gesundheitsförderungs- und Präventionsprojekte zu initiieren, zu planen und umzusetzen. Sie erhalten wichtige Kenntnisse zum Projektmanagement sowie Einblicke in die Antragstellung für Fördermittel. Wir zeigen Ihnen Wege und Methoden, um Fördergelder zu erhalten. Dazu brauchen Sie gut formu-

lierte Projektbeschreibungen, die richtigen Netzwerkpartner und eine innovative Idee. Auf diese Schwerpunkte wird innerhalb der Ausbildung besonderer Wert gelegt. Unter anderem berichten wir von unseren reichhaltigen Praxiserfahrungen auf diesem Gebiet. Bei Projektmaßnahmen stehen in dieser Fortbildung anerkannte Präventionsangebote im Vordergrund.

► Inhalt

- Rechtliche Grundlagen zur Primärprävention
- Kostenträger/Förderung
- Organisation und Verwaltung
- Theorie Projektmanagement

Projektmanagement für Rehabilitationssport

Plätze	Dauer
16	2 Tage 24 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	269,-
Sofortzahler	249,-
Ermäßigung	249,-
Sofortzahler	229,-
Abschluss	
Zertifikat "Projektmanagement für Rehabilitationssport"	
Uhrzeit	
09.00 – 18.00 Uhr	



► Beschreibung

Diese Fortbildung klärt Rechtsfragen und Organisatorisches zur Durchführung des Sports von Menschen mit Behinderung, von Behinderten Bedrohten oder chronisch Kranken. Sie setzen sich explizit mit dem Thema Behinderungen in allen Ausprägungen auseinander. Darüber hinaus findet das Qualitätsmanagement im Rehabilitationssport Berücksichtigung. Wie vermitteln die theoretischen Hintergründe, um Projekte im Rehabilitationssport zu initiieren, zu planen und umzusetzen. Sie erhalten wichtige

Kenntnisse zum Projektmanagement sowie Einblicke in die Antragsstellung zur Anerkennung. 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 besonderer Wert gelegt. Unter anderem berichten wir von unseren reichhaltigen Praxiserfahrungen auf diesem Gebiet.

► Inhalt

- Rechtliche Grundlagen zum Rehabilitationssport
- Kostenträger/Förderung
- Übersicht über Behinderungsarten
- Sportorganisation und -verwaltung
- Theorie Projektmanagement

Biomedizinische Grundlagen



► Beschreibung

Diese Fortbildung vermittelt die Grundkenntnisse aus den Bereichen Biologie und Medizin in Zusammenhang mit gesundheitssportlicher Aktivität bei Menschen mit und ohne Funktionseinschränkungen. Hierbei ist die Betrachtung ursächlicher Bedingungsfaktoren von besonderem Interesse, da diese entscheidende Ansatzpunkte für präventive und rehabilitative Maßnahmen bieten, welche im Rahmen der Fortbildung

exemplarisch erörtert werden. Darüber hinaus werden Maßnahmen zur Verletzungsprophylaxe im Gesundheitssport, sowie Sofortmaßnahmen bei Sportverletzungen erläutert. Mit dem Hintergrundwissen, weshalb und warum bestimmte körperliche Reaktionen in spezifischen Situationen zu beobachten sind, lassen sich Interventionsmaßnahmen zielgruppengerecht planen und verantwortungsbewusst umsetzen.

Plätze	Dauer
16	2 Tage 24 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal Sofortzahler	269,-
Ermäßigung Sofortzahler	249,-
229,-	
Abschluss	
Teilnahmebescheinigung "Biomedizinische Grundlagen"	
Uhrzeit	
09.00 – 18.00 Uhr	

► Inhalt

- Anatomie/Physiologie
- Stoffwechsel und Ernährung
- Verletzungsprophylaxe
- Sofortmaßnahmen bei Sportverletzungen
- Relevante Erkrankungen und Behinderung

Methodik im Rehabilitationssport



► Beschreibung

Die Erforschung von Ursachen und Wirkungen von Erziehungs- und Bildungsprozessen im Handlungsfeld von Prävention und Rehabilitation steht in dieser Fortbildung im Mittelpunkt. Absicht der Fortbildung ist es, den Seminarteilnehmern die zentralen Inhalte der Methodik im Gesundheitssport darzustellen. Hierbei steht die Auseinandersetzung mit praxisrelevanten Themengebieten wie Aspekte der Unterrichtsdidaktik, Informieren, Beraten und Animieren im Vordergrund. Wie gesundheitsbezogene

Themen zielgruppenspezifisch aufbereitet werden, damit sie effektiv vermittelt werden können, ist ein weiterer Baustein der Fortbildung. Auf Grundkenntnisse der Lerntheorie wird ebenfalls eingegangen, um den Teilnehmern das nötige Wissen an die Hand zu geben, wie sich Lerninhalte gut einprägen und langfristig abspeichern lassen. Didaktische Hinweise zur Lenkung von Gruppen im Gesundheitssport runden das Fortbildungsangebot ab.

Plätze	Dauer
16	2 Tage 24 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal Sofortzahler	269,-
Ermäßigung Sofortzahler	249,-
229,-	
Abschluss	
Teilnahmebescheinigung "Methodik im Rehabilitationssport"	
Uhrzeit	
09.00 – 18.00 Uhr	

► Inhalt

- Methodische Besonderheiten im Behindertensport
- Methodisch-didaktische Kompetenz
- Besonderheiten des Rehabilitationssports bei Kindern, Jugendlichen und Senioren
- Indikation, Kontraindikation
- Zielgruppen-Orientierung
- Spiel, Sport und Bewegungsangebote





Institutsleiter Dr. Manuel Kopitz

Diplom-Sportlehrer

Trainer A-Lizenz (Schwimmen)

Kursleiter für Autogenes Training

Kursleiter für Progressive Muskelrelaxation

**INSTITUT FÜR
FRÜHPÄDAGOGIK**

Bewegungslehrer

Plätze	Dauer
16	8 Tage 72 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	999,-
Sofortzahler	899,-
Ermäßigung	899,-
Sofortzahler	799,-
Abschluss	
Zertifikat "Bewegungslehrer"	
Uhrzeit	
	09.00 – 16.00 Uhr



► Beschreibung

Kinder durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen in ihrer Entwicklung zu begleiten und zu fördern ist die Kernkompetenz eines Bewegungslehrers. Erwerben

sie durch unsere Kursleiterausbildungen aus dem Bereich der Bewegungsförderung eine vielfältige Grundlagenausbildung, um mit Kindern zu arbeiten.

► Inhalt

- Krabbelgruppenleiter
- Bewegungstrainer für Kinder (4-6 Jahre)
- Bewegungstrainer für Kinder (7-12 Jahre)
- Kreativer Kindertanz

Krabbelgruppenleiter

Plätze	Dauer
16	2 Tage 18 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	269,-
Sofortzahler	249,-
Ermäßigung	249,-
Sofortzahler	229,-
Abschluss	
Zertifikat "Krabbelgruppenleiter"	
Uhrzeit	
	09.00 – 16.00 Uhr



► Beschreibung

Die Ausbildung befähigt Sie dazu, Gruppen mit Eltern und Babys zu leiten. Hierbei geht es vor allem um gemeinsam verbrachte Zeit von Eltern und Kindern, in der Spiel und Bewegung vermittelt werden sollen. Als Krabbelgruppenleiter ist es Ihre Hauptaufgabe, Kinder und Eltern in Ihrer Entwicklung zu begleiten. Darüber hinaus sind Sie nach erfolgreich abgeschlossener Ausbildung dazu befähigt, den Eltern Techniken zu vermitteln, den Babys durch Bewegung den eigenen Körper mit allen Sinnen erfahren zu lassen. Effekte von Krabbelgruppenkursen sind die Entwicklung und Schulung motorischer Fähigkeiten und Entwicklung

erster sozialer Kontakte zu Gleichaltrigen. Die Eltern erfahren Unterstützung, sich an Ihren Babys zu orientieren. Ebenso kommen die Eltern in Kontakt anderen Eltern und können sich austauschen über ihre neue Rolle. Sie als Krabbelgruppenleiter dienen als Ansprechpartner für Themen rund um die Gesundheit und die Entwicklung der Babys. Mit Beendigung des Moduls haben Sie ein breites Spektrum an Wissen erworben und sind befähigt, Krabbelgruppen zu initiieren und erfolgreich anzuleiten.

► Inhalt

- Vermittlung theoretischer Grundlagen motorischer Fähigkeiten und Sozialverhalten
- Übungen und Spiele
- Hinweise zur Planung und Durchführung von Krabbelgruppen Stunden



Bewegungstrainer für Kinder (4-6 Jahre)

Anerkennung gem. § 20 SGB V



► Beschreibung

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 Bewegungstrainer für 4-6 jährige Kinder die Eigeninitiative und die Freude an der Bewegung. Durch ein auf das Alter und den Entwicklungsstand abgestimmtes Übungsrepertoire unterstützen Sie Kinder zudem in der Ausprägung ihrer motorischen Fähigkeiten.

Diese Ausbildung soll es den Teilnehmern ermöglichen, selbst Kindersportkurse für verschiedene Altersgruppen (Schwerpunkt 4-6 Jahre) zu planen und zu leiten. Ein hoher Praxisanteil während der Ausbildung ermöglicht die sofortige Anwendung der vorher erworbenen theoretischen Kenntnisse. Die Teilnehmer erproben neben vielen Übungen und Spielen komplette Bewegungsstunden für Kinder und entwickeln dadurch ihre Handlungskompetenz.

► Inhalt

- Entwicklung der motorischen und kognitiven Fähigkeiten im Kindesalter
- Übungen und Bewegungsspiele für verschiedene Altersgruppen
- Aufbau der Unterrichtseinheiten
- Durchführung und Gestaltung von Trainingseinheiten
- Einbindung der Eltern und Kita
- Bereitstellung eines kompletten Kursplanes (Bewegungstrainer für Kinder 4-6 Jahre)
- Anwendung von Equipment
- Potenzielle Einsatzmöglichkeiten, Anerk. gem. § 20 SGB V im Settingansatz

Plätze	Dauer
16	2 Tage 18 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal Sofortzahler	269,- 249,-
Ermäßigung Sofortzahler	249,- 229,-
Abschluss	Zertifikat "Bewegungstrainer für Kinder (4-6 Jahre)"
Uhrzeit	09.00 – 16.00 Uhr

Bewegungstrainer für Kinder (7-12 Jahre)

Anerkennung gem. § 20 SGB V

► Beschreibung

Weg vom Computer rein in die Sportschuhel! Bewegung spielt eine große Rolle, um eine optimale Entwicklung der Kinder zu gewährleisten. Vor allem im frühen Schulkindalter prägen sich die motorischen Fähigkeiten enorm aus. Nicht umsonst spricht man in diesem Zusammenhang vom „Goldenen Lernalter“. Im Mittelpunkt der Ausbildung steht die motorische Förderung der Kinder im Alter von 7-12 Jahren. Sie erlernen die motorische Entwicklung der Kinder altersabhängig logisch herzuleiten, sowie Schwerpunkte für Themen und Inhalte der Bewegungskurse zu setzen. Durch die Vermittlung von sportartspezifischen Grundfertigkeiten wie Werfen, Fangen, Balancieren etc. sollen die Kinder auf verschiedene Sportarten vorbereitet werden. Der Spaß an der Bewegung steht dabei immer im Vordergrund. In der Ausbildung wird darauf Wert gelegt, alle theoretisch erworbenen Kenntnisse auch in der Praxis umzusetzen.

Ein wichtiger Bestandteil des Kurses ist die methodisch-organisatorische Gestaltung von Bewegungsprojekten als Maßnahme zur gesundheitlichen Förderung und motorischen Kompetenzentwicklung. So eignen sich die Teilnehmer Fähigkeiten an, die für eine spätere Tätigkeit z.B. in Ganztagschulen, im Ferienlager oder einer Clubanlage besonders attraktiv sind.

► Inhalt

- Vermittlung theoretischer Grundlagen zur motorischen Entwicklung im frühen Schulkindalter
- Praktische Erarbeitung eines vielfältigen Übungs- und Spiele-Repertoires
- Hinweise zur Planung, Aufbau und Durchführung eines Kurses (Stundenplan)
- Projektarbeit in Gruppen
- Potenzielle Einsatzmöglichkeiten als Kindersporttrainer, Anerk. gem. § 20 SGB V

Plätze	Dauer
16	2 Tage 18 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal Sofortzahler	269,- 249,-
Ermäßigung Sofortzahler	249,- 229,-
Abschluss	Zertifikat "Bewegungstrainer für Kinder (7-12 Jahre)"
Uhrzeit	09.00 – 16.00 Uhr



Kursleiter für Kreativen Kindertanz

Plätze	Dauer
16	2 Tage 18 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	269,-
Sofortzahler	249,-
Ermäßigung	249,-
Sofortzahler	229,-
Abschluss	
Zertifikat "Kursleiter für Kreativen Kindertanz"	
Uhrzeit	
09.00 – 16.00 Uhr	



► Beschreibung

Der Kreative Kindertanz bietet Kindern die Möglichkeit, spielerisch ihre Bewegungsmöglichkeiten mit viel Phantasie, Kreativität 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 Aus-

druck 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 tänzerische Bewegungsstunden für Kinder im Vorschulalter (von 3-7 Jahren) anzuleiten. Neben der Vermittlung von theoretischen Grundlagen 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.

► Inhalt

- Aufbau und Bausteine einer Kindertanzstunde
- Tanztechnische Grundlagen
- Beispiele aus der Praxis
- Laban Bewegungslehre
- Von der Improvisation zur Gestaltung
- Anwendung von Materialien und Instrumenten
- Anatomische und kognitive Besonderheiten bei Kindern im Vorschulalter bezogen auf den Tanzunterricht
- Einbindung der Eltern/Kita/Einrichtung
- Bereitstellung eines kompletten Kursplanes
- Einsatzbereiche von Kursleitern

Kinderrückenschullehrer

Plätze	Dauer
16	2 Tage 18 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	269,-
Sofortzahler	249,-
Ermäßigung	249,-
Sofortzahler	229,-
Abschluss	
Zertifikat "Kinderrückenschullehrer"	
Uhrzeit	
09.00 – 16.00 Uhr	



► Beschreibung

Untersuchungen und Statistiken beweisen, dass 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.

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein erfolgreicher Abschluss als Rückenschullehrer.

► Inhalt

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

Baby- und Kleinkinderschwimm-Trainer



Plätze	Dauer
16	3 Tage 36 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal Sofortzahler	369,-
Ermäßigung Sofortzahler	339,-
Abschluss	
Zertifikat "Baby- und Kleinkinderschwimm-Trainer"	
Uhrzeit	
09.00 - 18.00 Uhr	

► Beschreibung

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 Grifftechniken 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 erhalten 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. Sie erhalten umfangreiche Kursunterlagen sowie fertige Stunden- und Kurspläne mit Fotos und detaillierten Beschreibungen.

► 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



Gesundheitsförderung im Kindesalter

Plätze	Dauer
16	3 Tage 32 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal Sofortzahler	329,- 299,-
Ermäßigung Sofortzahler	299,- 279,-
Abschluss	
Teilnahmebescheinigung "Gesundheitsförderung im Kindesalter"	
Uhrzeit	
	09.00 - 17.00 Uhr



► Beschreibung

Die Fortbildung zielt darauf ab, ein fundiertes Wissen zum Thema Kindergesundheit zu vermitteln. Anhand von aktuellen Studien wird die gesundheitliche Situation von Kindern dargestellt (z.B. KIGGS-Studie).

Um einen ganzheitlichen Einblick in die Lebenswelt eines Kindes zu erhalten, werden auch die sozialen Lebensbereiche erläutert, in denen sich Kinder aufhalten (Familie, Kita, Schule), da diese die Entwicklung maßgeblich beeinflussen. In diesem Zusammenhang wird auch auf den Begriff der sozialen Un-

gleichheit eingegangen, der immer mehr in den Fokus der Öffentlichkeit getreten ist. Damit allen Kindern möglichst gleiche Chancen zukommen, hat sich der Begriff des Settings (Lebenswelt) in der Gesundheitsförderung etabliert. Die Teilnehmer der Ausbildung erfahren, welche Lebenswelten während der Sozialisation eine zentrale Rolle spielen. Anhand von Beispielen wird aufgezeigt, wie die Gesundheit der Kinder in deren möglichen Settings gefördert werden kann.

► Inhalt

- Entwicklungsstufen im Kindesalter
- Gesundheit im Kindesalter
- Kinderkrankheiten
- Studien zur Kindergesundheit
- Prävention
- Gesundheitserziehung und -förderung
- Soziale Lebensbereiche von Kindern
- Sozial ungleiche Gesundheitschancen von Kindern
- Gesundheitsförderung im Setting

Projektmanager für Gesundheitsförderung im Kindesalter

Plätze	Dauer
16	6 Tage 68 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal Sofortzahler	599,- 559,-
Ermäßigung Sofortzahler	559,- 519,-
Abschluss	
Zertifikat "Projektmanager für Gesundheitsförderung im Kindesalter"	
Uhrzeit	
i.d.R.	09.00 - 17.00 Uhr



► Beschreibung

Absicht der Fortbildung ist es, den Teilnehmer umfangreiches Hintergrundwissen zur Planung und Durchführung von Projekten zur Förderung der Kindergesundheit zu vermitteln. Anhand eines selbst gewählten Praxisbeispiels werden die verschiedenen Projektphasen erarbeitet, so dass am Ende der Fortbildung ein eigenes Konzept mit strukturiertem Projektplan und Finanzie-

rungskonzept vorliegt. Mit erfolgreichen Abschluss der Fortbildung haben Sie ein breites Spektrum an Wissen im Bereich der Kindergesundheit erworben, dass sie dazu befähigt, Maßnahmen zur Gesundheitsförderung von Kindern zu initiieren, zu entwickeln sowie erfolgreich umzusetzen.

► Inhalt

- Gesundheitsförderung im Kindesalter
- Theorie: Phasen des Projektmanagements
- Erarbeitung und Präsentation der Projektideen
- Analyse von Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken
- Erarbeitung des Projekt- und Finanzierungsplans
- Präsentation der Endergebnisse

"Einer der schlimmsten Fehler besteht darin anzunehmen, dass die Pädagogik eine Lehre über das Kind und nicht eine Lehre über den Menschen sei."

(Janusz Korczak, Arzt - Schriftsteller - Pädagoge)







Institutsleiter Stephan Seidel

Diplom-Psychologe
Trainer und Coach

**INSTITUT FÜR
COACHING UND
KOMMUNIKATIONSERFOLG**

► Beschreibung

Die Ausbildung zum Personal Coach eröffnet Ihnen ein breites Spektrum an Anwendungsmöglichkeiten. Als Coach werden Sie Ihre zukünftigen Klienten dabei unterstützen, persönliche und berufliche Krisen besser zu meistern.

Mit dem individuellen Coaching bei sehr unterschiedlichen Problemen helfen Sie, innere und äußere Konflikte zu erkennen und zu lösen, Ziele zu entwickeln und zu verfolgen, Problemlösestrategien zu implementieren, zu Verhaltensänderungen zu motivieren und diese zu begleiten, Rückfälle aufzufangen und nachhaltige Verbesserungen zu stabilisieren. Sie erwerben in der Ausbildung persönliche und fachliche Kompetenzen zur psychologischen Beratung, um verdeckte Ressourcen und Potentiale Ihrer zukünftigen Klienten zu erkennen und fördern zu können.

Kurz um: **Stärken stärken und Schwächen schwächen.**

In dem Beruf als Personal Coach wird es u.a. darum gehen, gemeinsam mit Ihrem Klienten Wege und Möglichkeiten, vor allem aber die eigenen Fähigkeiten und Grenzen aufzuzeigen, um Hürden zu bewältigen und Ziele zu definieren. Es wird auch darum gehen, zu lernen, zu entdecken, Rückschläge und Kritik zu akzeptieren und aus Rückschlägen oder negativen Erlebnissen Positives abzuleiten und zu verwerten. Eine verantwortungsvolle Aufgabe! Dafür benötigen Sie ein Selbstverständnis für Coachingsituationen, wobei es immer um Ihren Klienten geht, weniger um Sie.

In unserer **Coachingphilosophie** tritt der Coach soweit in den Hintergrund, dass der Klient zur Selbsterkenntnis gelangen kann und seine Stärken gezielt einsetzen lernt, um Ziele zu erreichen. Sie sind Begleiter und geben dabei Hilfe zur Selbsthilfe.

Der Einsatz von Personal Coaches findet in den unterschiedlichsten Lebensbereichen verstärkt Anwendung. Wir haben unsere Ausbildung auf jene Bereiche konzentriert, in denen eine wachsende Nachfrage und potenziell hohe Einsatzmöglichkeiten zu erwarten sind. Wir legen darauf Wert, die vermittelten Techniken in allen Modulen praxisnah, professionell und fundiert zu vermitteln.



Alle Module auch einzeln buchbar!

Dazu haben wir qualifizierte und praxiserfahrende Dozenten an unserer Seite.

Sie sind mit Beendigung der Ausbildung in der Lage, das erlernte Wissen sofort in die Praxis umzusetzen, um künftig als Personal Coach kompetent und sicher aufzutreten. Für weitere Spezialisierungen auf bestimmte Coachingbereiche bieten wir Ihnen die Ausbildung zum zertifizierten Gesundheits-Coach sowie die Ausbildung zum zertifizierten Business Coach an.

► Module der Ausbildung

Coaching Grundlagen

Im Rahmen eines umfassenden Lehrbriefes vermitteln wir Ihnen ein Grundverständnis für die Methode Coaching.

Pädagogische Grundlagen der Vermittlung von Botschaften

Im Vordergrund des Lehrbriefes steht, wie sich Lerninhalte im Einzel- oder Gruppen setting einprägsam weitergeben lassen.

Persönliche Kompetenzen eines Coaches

Im Rahmen dieses sehr intensiven Moduls erarbeiten Sie gemeinsam, welche Kompetenzen für einen Coach wichtig sind. Sie reflektieren Ihre eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen und erarbeiten ein individuelles Coachingprofil mit Schwächen und Stärken.

Kommunikationstechniken im Coaching

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.

Neurolinguistisches Programmieren (NLP)

Im Rahmen unseres Lehrbriefes geht es nicht um das Erlernen bestimmter NLP-Techniken, sondern vielmehr um das Verstehen des Grundanliegens dieser Coachingmethode und der Vorstellung bestimmter Methoden und Einsatzmöglichkeiten.

Systemisches Coaching

Systemisches Coaching, auch als systemisch-konstruktivistisches Coaching bezeichnet, wird als eine ressourcen- und lösungsorientierte Prozessberatung verstanden. In unserer Fortbildung erörtern wir Ihnen die Grundannahmen und Ansätze des systemischen Coachings.

Transaktionsanalyse (TA)

In der Praxis kommt die Transaktionsanalyse in verschiedenen Bereichen zum Einsatz: in der Psychotherapie, in pädagogischen Prozessen wie der Erwachsenenbildung, sowie in der Beratungs- und Organisationsentwicklung.

Themenzentrierte Interaktion (TZI)

Die Themenzentrierte Interaktion, auch TZI, beschreibt ein pädagogisches Konzept zur Leitung von Gruppenprozessen.

Coaching Methoden anwenden

In diesem Modul vertiefen Sie Gelerntes aus dem Modul Kommunikationstechniken sowie Ihres Selbststudiums und setzen es anhand von praktischen Übungen und Rollenspielen erfolgreich in die Praxis um.



Zielentwicklung und Zielerreichung durch Coaching

Viele Lebenskrisen entstehen durch fehlende Zielstellungen und mangelnde Lebensplanung oder durch eine von innerlichen Zielen abweichende Lebensgestaltung. Häufig sind Ambivalenzen innerer Wünsche unentdeckt bzw. nicht transparent und führen unbewusst zu inneren und äußeren Konflikten.

Coaching in Konflikt- und Entscheidungssituationen

Der Umgang mit Kritik und Konfliktsituationen ist ein vielfach nachgefragtes Coachingthema. Entscheidungen zu treffen ist eine Fähigkeit die vielfach durch innere und äußere Barrieren bedingt wird. Entscheidungen können Lebensverläufe beeinflussen und ändern und lösen somit Konflikte aus.

Coaching zu biographischen Themen und zur Lebensgestaltung

Bei Themen zur Lebensgestaltung geht es immer um „Kurskorrekturen“, kritische Reflexion eingetommener Haltungen und Sichtweisen sowie eingefahrener Verhaltensmuster. Als Coach unterstützen Sie bei der Offenlegung und stoßen Veränderungsimpulse an. Diese klassischen Themen der Persönlichkeitsentwicklung sind eine spannende Aufgabe und Herausforderung zugleich.

Businesscoaching

Wir stellen Ihnen typische Inhalte vor, die im Rahmen des Businesscoachings professionell vermittelt werden. Dazu zählen bspw.:

- Führungsverhalten
- Mitarbeiterkommunikation
- Umgang mit Konflikten
- Vorbildfunktion
- Selbstreflexion und
- Karriereplanung

Zu jedem Thema werden Ihnen Methoden vorgestellt, um Potentiale in den einzelnen Bereichen zu identifizieren, zu thematisieren und lösungsorientiert zu diskutieren.

Coaching Anwendung/Training

Beim Anwendungstraining werden die Kurs Teilnehmer verschiedene Coaching-Situationen anhand von Rollenspielen üben. Dabei kommen alle bisher erlernten Methoden und Techniken situationsabhängig zum Einsatz. Es werden zudem konkrete Praxisfälle vorgestellt und hinsichtlich möglicher Vorgehensweisen in der Gruppe diskutiert. So können Sie für Ihre eigene Coaching-Praxis die für sie passenden Herangehensweisen testen und erhalten somit die notwendige Selbstsicherheit in der Anwendung.

Marketing/Profilerstellung

Ein erfolgreicher Coach zeichnet sich auch durch eine optimale Anzahl an zahlenden Klienten aus. Der Coachingmarkt ist trotz steigender Nachfrage hart umkämpft. Ohne Referenzen, Netzwerke, klare Positionierung und professionellen Auftritt ist es kaum möglich eine solide Nachfrage für sich zu generieren. Als professioneller Anbieter stellen wir Ihnen erfolgreiche Vermarktungsstrategien für Coaches vor. Zahlreiche Hinweise und Tipps helfen Ihnen den Markt zu verstehen und eine eigene Positionierung zu finden. Anhand Ihrer eigenen Möglichkeiten und Interessen erarbeiten Sie sich mit Unterstützung des Seminarleiters sowie der Workshop Teilnehmer eine eigene Vermarktungsstrategie, so dass Ihrem beruflichen Einstieg als Personal Coach nichts mehr im Wege steht.

Plätze	Dauer
16	28 Tage 200 UE + 10 Wochen Selbststudium + 30h Supervision

Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	4490,-
Frühbucher	3990,-
Ratenzahlung	24 Monate à 199,- oder 12 Monate à 389,-

Abschluss
Urkunde "Personal Coach"

Uhrzeit	
Freitag	17.00 - 21.00 Uhr
Samstag	09.00 - 17.00 Uhr
Sonntag	09.00 - 13.00 Uhr

Modulübersicht kompakt

1. Coaching Grundlagen*
2. Pädagogische Grundlagen der Vermittlung von Botschaften*
3. Persönliche Kompetenzen eines Coaches (3 Tage)
4. Kommunikationstechniken im Coaching (3 Tage)
5. Neurolinguistisches Programmieren (NLP)*
6. Systemisches Coaching (2 Tage)
7. Transaktionsanalyse*
8. Themenzentrierte Interaktion (TZI)*
9. Coaching Methoden anwenden (3 Tage)
10. Zielentwicklung und Zielerreichung durch Coaching (3 Tage)
11. Coaching in Konflikt- und Entscheidungssituationen (3 Tage)
12. Coaching zu biographischen Themen und zur Lebensgestaltung (3 Tage)
13. Businesscoaching (2 Tage)
14. Coaching Anwendung/Training (3 Tage)
15. Marketing/Profilerstellung (3 Tage)

* Diese Module sind Selbststudium

Entsprechende Anerkennungen von Coachingverbänden entnehmen Sie bitte unserer Webseite.

► Super-Flex-Angebot

- Freier Einstieg
- Persönlicher Ausbildungsplan
- Individueller Prüfungstermin
- Max. 2 Jahre Ausbildungszeit
- Ratenzahlung möglich



SUPER-FLEX-ANGEBOT

► Beschreibung

In unserer globalisierten und sich immer mehr beschleunigenden Welt wird in vielen beruflichen Positionen, besonders bei Führungskräften, jederzeit voller Einsatz erwartet – oft rund 24h pro Tag. Hohes berufliches Engagement passen selten mit Authentizität sowie einem ausgeglichenen Privatleben (Work-Life-Balance) zusammen.

Der innere Stress wirkt sich nicht nur auf das geistige Wohlbefinden aus, sondern auch auf das Führungsverhalten. Coaching kann dabei als berufs- und werteorientierte Selbst- und Fremdrelexion helfen. In einem individuellen Entwicklungsprozess soll der Business Coach zu einer persönlich befriedigenden Leistungsfähigkeit hinführen.

Der Business Coach ist dabei ein Wegbegleiter bei der Analyse und Aktivierung nicht- (optimal) und ungenutzter Potentiale. Ebenso kann das Coaching unbewusste Blockaden aufdecken und damit neue Lösungswege identifizieren.

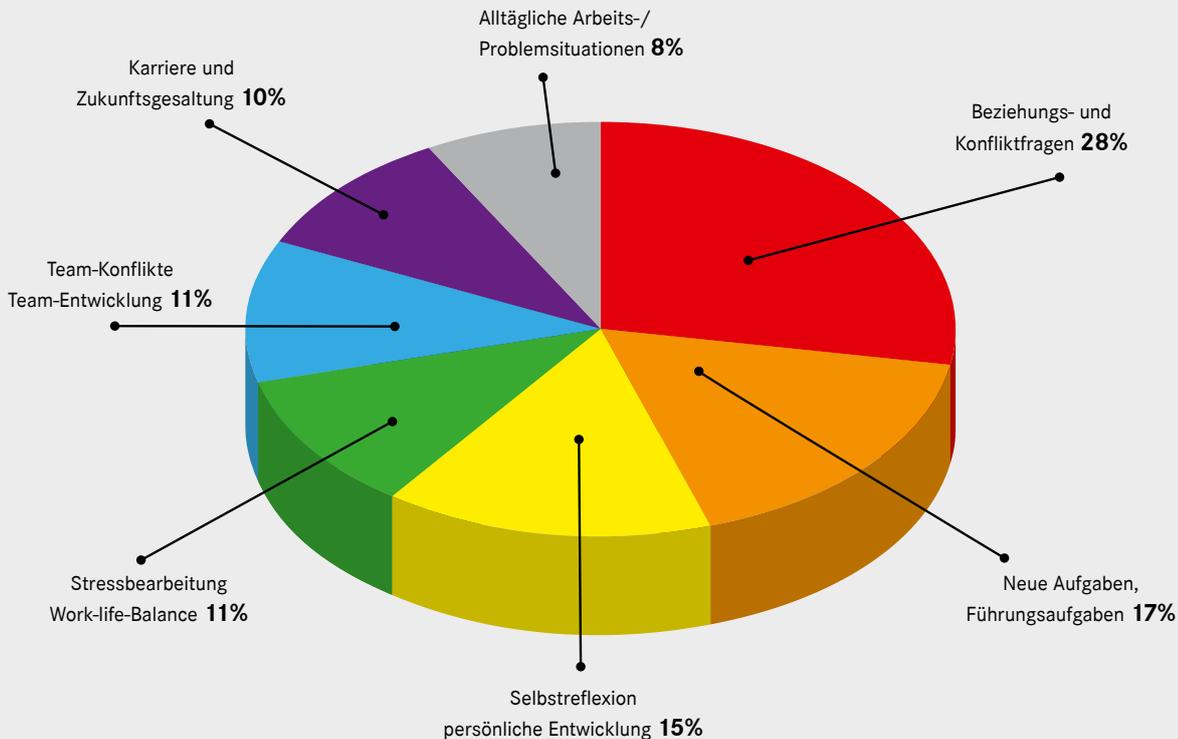


Qualität und Abgrenzung zu anderen Ausbildungen

Der Schwerpunkt unserer Ausbildung richtet sich auf die Themenfelder von Führungskräften und Unternehmern. Eine Schwerpunktausrichtung auf die Anwendung von Coachingmethoden ist nicht notwendig, da eine bereits absolvierte Coaching-Ausbildung oder vergleichbare Qualifikationen bzw. eine langjährige Führungserfahrung Voraussetzung für die Teilnahme ist. Darin unterscheidet sich unsere Ausbildung von anderen Anbietern. Sie erlernen eine Viel-

zahl an praktischen Methoden, die Führungskräften helfen, ihre Potentiale auszuschöpfen und Stärken bewusst einzusetzen. Als Coach ist es Ihre Aufgabe von Ihrem Wissen und Ihrer Methodenkompetenz Gebrauch zu machen. Was vor allem in der Praxis von einem Business Coach erwartet wird, ist die Kenntnis, wie man mit neuen und individuellen Handeln positive Veränderungen umsetzen kann. Sie werden bei uns zum individuellen Personalentwickler weiterqualifiziert.

Die Hauptanlässe für Coachings sehen wie folgt aus:



Themen von Coaching-Klienten
Quelle: 4. Trigon Coaching Befragung 2007
Dr. Werner Vogelauer (N>250)



Welche Kompetenzen entwickeln Sie bzw. bauen Sie im Rahmen der Ausbildung zum Business Coach aus?

Erweiterung und Stärkung der Persönlichkeitskompetenz

- Kommunikationstraining
- Selbstpräsentation und Standortanalyse
- Was ist mein USP als Business Coach

Weiterentwicklung der Coaching-Kompetenz

- Systemisches Coaching
- Tools und praktische Übungen im Businesscoaching
- Coaching und Teamberatung in Organisationen

Wissenskompetenz in den Handlungsfeldern Selbstmanagement, Führung und Karriereplanung, Gesundheit und mentales Training

- Soziale Beziehungen
- Gesundheitsverhalten
- Stressbewältigung und Burnout Prävention
- Arbeitsorganisation und -gestaltung
- Kommunikation
- Führungsverhalten
- Karriereplanung

► Besonderheiten

Bereits vorhandene Qualifikationen (Kursleiter für Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Stressmanagement oder Grundqualifikation als Diplom-Sportwissenschaftler, Diplom-Sportlehrer, Physiotherapeut, Personal Trainer o.ä.) werden nach sorgfältiger Prüfung anerkannt. Dadurch ändern sich die Dauer der Ausbildung sowie der Preis. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an unsere Mitarbeiter, die für Sie einen individuell maßgeschneiderten Ausbildungsplan entwickeln.

► Zielgruppe

Dipl.-Kaufleute/Betriebswirte, Volkswirte, Ingenieure, Führungskräfte, Dipl.-Psychologen, Gesundheitswissenschaftler, Gesundheitspädagogen, Mentaltrainer u.ä. Grundqualifikationen (Prüfung durch Prüfungskommission)

► Voraussetzung

Abgeschlossene Coaching-Ausbildung/Ausbildung zum Psychologischer Berater oder langjährige Führungserfahrung

► Super-Flex-Angebot

- Freier Einstieg
- Persönlicher Ausbildungsplan
- Individueller Prüfungstermin
- Max. 2 Jahre Ausbildungszeit
- Ratenzahlung möglich



Plätze	Dauer
16	25 Tage 244 UE + 10 Wochen Selbststudium + 10h Supervision

Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
------------	---------------------------------

Normal	5490,-
Frühbucher	4990,-
Ratenzahlung	24 Monate à 239,- oder 12 Monate à 469,-

Abschluss

Urkunde "Business Coach"

Uhrzeit

i.d.R. 09.00 - 17.00 Uhr

Modulübersicht kompakt

Führung und Unternehmensumfeld

1. Betriebliche Gesundheitsförderung*
2. Führungskompetenzen*
3. Führungskräfte trainings/-entwicklung (2 Tage)
4. Karriereplanung*
5. Anerkennung und Wertschätzung als motivierender Führungsstil (1 Tag)
6. Effektives Arbeits- und Zeitmanagement für Führungskräfte (1 Tag)
7. Changemanagement – Positiver Umgang mit Veränderungsprozessen (2 Tage)

Gesundheitsverhalten und Umgang mit mentalen Belastungen

8. Kursleiter für Autogenes Training* oder Kursleiter für Progressive Muskelrelaxation*
9. Stressmanagement-Trainer*
10. Präsenzphase AT oder PMR und Stressmanagement (2 Tage)
11. Mentales Training für Manager (2 Tage)
12. Burnout-Prävention (2 Tage)

Verbesserung kommunikativer Fähigkeiten

13. Mitarbeitergespräche führen (2 Tage)

Konfliktkompetenz stärken

14. Konfliktkompetenz im Berufsleben (2 Tage)
15. Konfliktgespräche erfolgreich führen (2 Tage)
16. Mobbing im Betrieb (2 Tage)

Coachingmethoden und Coachingprofil

17. Systemisches Coaching (2 Tage)
18. Businesscoaching (2 Tage)
19. Abschlussworkshop und Profilerstellung eines Business-Coaches (1 Tag)

* Diese Module sind Selbststudium

Entsprechende Anerkennungen von Coachingverbänden entnehmen Sie bitte unserer Webseite.

■ Beschreibung

Das Thema „Gesundheit“ gewinnt in der heutigen Zeit immer mehr an Bedeutung. Das wachsende Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung führt zu einer verstärkten Nachfrage professioneller Gesundheitsförderung. Der Trend zur Kosteneinsparung im gesetzlichen Gesundheitswesen hat zur Folge, dass der einzelne künftig mehr Verantwortung für seine Gesundheit übernehmen muss. Unternehmen investieren bereits heute in die Gesundheit der Mitarbeiter, gerade unter dem Einfluss des demografischen Wandels.

Wer heute und morgen professionell in Gesundheitsbereich tätig sein möchte, muss über fundiertes Fachwissen und Anwendungskennntnissen verfügen:

- Entstehung und Verlauf von Krankheiten und Präventionsstrategien
- Kenntnisse zu Methoden und Techniken von Gesundheitsfördermaßnahmen in den Bereichen:
 - Bewegung
 - Stressbewältigung und Entspannung
 - Ernährung und
 - Suchtprävention
- Fachwissen über Motivation zur Gesundheitsverhaltensänderung
- Coachingkompetenz



Der Schwerpunkt im Unterschied zu unserer Ausbildung zum Gesundheitspädagogen liegt darin, dass Sie nicht vordergründig als Trainer für bestimmte Gesundheitsfördermaßnahmen auftreten sondern eher als Ratgeber und Coach fungieren. Sie müssen wissen, welche Maßnahmen helfen und warum, nicht in erster Linie wie sie konkret angewendet werden.

Die äußerst interessante und abwechslungsreiche Tätigkeit macht das Berufsbild eines Gesundheitscoaches zu einem innovativen und spannenden Zukunftsberuf.

Die Ausbildung bei der AHAB-Akademie wird Teilnehmer zur unterstützenden und motivierenden Beratung und Begleitung von Klienten führen, die Ihr Gesundheitsverhalten verbessern möchten. Darüber hinaus können Gesundheitscoaches in diversen Einrichtungen tätig werden, in denen Aspekte eines gesunden Lebensstils von besonderer Bedeutung sind.

Die Ausbildung setzt Vorkenntnisse in Theorie und Praxis der relevanten Themenfelder sowie eine abgeschlossene Coachingausbildung voraus! Alle Bewerber unterliegen einer Eignungsprüfung.

■ Unsere Gesundheitscoaching-Philosophie

- Zu den Grundbedingungen für ein gesundes Leben zählt ein stabiles Selbstwertgefühl, ein positives Verhältnis zum eigenen Körper, befriedigende soziale Beziehungen, sinnvolle Arbeit und gesunde Arbeitsbedingungen.
- Der Mensch strebt von Natur aus nach gesunder Entwicklung, nach Wohlbefinden, Sicherheit, Lust und Sinnerfüllung – diese Bestrebungen gilt es zu fördern bzw. in eine gesundheitsverantwortungsbewusste Einstellung zu überführen.
- Der Coach respektiert die individuelle Lebenseinstellung und Ansichten des Klienten.
- Er hinterfragt die bisherigen Lösungsversuche und nimmt sie in die Arbeit auf.
- Der Klient ist Fachmann für seine Gesundheit, er kennt sich selbst am besten.
- Selbstheilungskräfte können durch eine ziel-, ressourcen- und lösungsorientierte Sichtweise gefördert werden.
- Emotionen, Überzeugungen, Loyalitäten und Motive sind teilweise unbewusst und sollen aufgedeckt und bewertet werden.
- Die jeweiligen Umfeldbedingungen und ihre Zusammenhänge (soziales Umfeld, Job, Karriere usw.) der Klienten fließen in die Lösungsmöglichkeiten zur Optimierung des Gesundheitsverhaltens mit ein.
- Gesundheitscoaching kann ein medizinische Behandlung nicht ersetzen nur unterstützen. Die Anamnese des Gesundheitszustandes und der Austausch mit behandelnden Ärzten und Therapeuten ist selbstverständlich.

Fördermitglied der

bvpg

Bundesvereinigung
Prävention und
Gesundheitsförderung e.V.



► Besonderheiten

Bereits vorhandene Qualifikationen (Kursleiter für Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Stressmanagement oder Grundqualifikation als Diplom-Sportwissenschaftler, Diplom-Sportlehrer, Physiotherapeut, Personal Trainer o.ä.) werden nach sorgfältiger Prüfung anerkannt. Dadurch ändern sich die Dauer der Ausbildung sowie der Preis. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an unsere Mitarbeiter, die für Sie einen individuell maßgeschneiderten Ausbildungsplan entwickeln.

► Zielgruppe

Diplom-Psychologe, Gesundheitswissenschaftler, Diplom-Sportlehrer/Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Gesundheitspädagogen, zertifizierte Personal Trainer, Mentaltrainer, Ärzte u.ä. Grundqualifikationen (Prüfung durch Prüfungskommission)

► Voraussetzung

Abgeschlossene Coaching-Ausbildung

► Super-Flex-Angebot

- Freier Einstieg
- Persönlicher Ausbildungsplan
- Individueller Prüfungstermin
- Max. 2 Jahre Ausbildungszeit
- Ratenzahlung möglich



Plätze	Dauer
16	16 Tage 158 UE + 20 Wochen Selbststudium + 10h Intravision + 10h Supervision

Preis Euro (Tarifbeschreibung auf Seite 6)

Normal	3390,-
Frühbucher	2990,-
Ratenzahlung	24 Monate à 159,- oder 12 Monate à 299,-

Abschluss

Urkunde "Gesundheits-Coach"

Uhrzeit

i.d.R. 09.00 - 17.00 Uhr

Modulübersicht kompakt

Physiologische Grundlagen und Krankheitslehre

1. Anatomie und Physiologie*
2. Erkrankungen des Herzkreislaufsystems*
3. Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems*
4. Psychosomatische Krankheitslehre*

Ernährung, Bewegung und Suchtprävention

5. Grundlagen der Ernährung*
6. Ernährungsberatung (2 Tage)
7. Trainingslehre*
8. Suchtprävention*

Umgang mit mentalen Belastungen

9. Kursleiter für Autogenes Training*
oder
Kursleiter für Progressive Muskelrelaxation* (Wahlmöglichkeit)
10. Stressmanagement-Trainer (3 Tage)
11. Burnout-Prävention (2 Tage)
12. EFT - Emotional Freedom Technique - Grundlagenseminar (2 Tage)

Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz

13. Betriebliche Gesundheitsförderung*
14. Effektive Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung (2 Tage)

Motivation und Coaching

15. Gesundheits- und Verhaltenspsychologie*
16. Motivation zur Teilnahme an Gesundheitsfördermaßnahmen (2 Tage)
17. Gesundheitscoaching (2 Tage)

Abschlussworkshop und Profilerstellung (1 Tag)

Anwendungstraining und Prüfungsbestandteile:

- Intravision (selbstorganisierte Lerngruppen mit Dokumentation der Coachingerfahrungen)
- Supervision (Supervisionsgruppen)

* Diese Module sind Selbststudium

Entsprechende Anerkennungen von Coachingverbänden entnehmen Sie bitte unserer Webseite.

► Beschreibung

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.

Die Anwendungsbereiche des Mentalen Trainings sind vielfältig. Ursprünglich aus dem Leistungssport kommend, haben sich mentale Techniken auch in Beruf und Alltag durchgesetzt.

► Module der Ausbildung

Grundlagen Coaching

Im Rahmen eines umfassenden Lehrbriefes vermitteln wir Ihnen ein Grundverständnis für die Methode Coaching

Pädagogische Grundlagen der Vermittlung von Botschaften

Im Vordergrund des Lehrbriefes steht, wie sich Lerninhalte im Einzel- oder Gruppen-setting einprägsam weitergeben lassen.

Persönliche Kompetenzen eines Coaches

Im Rahmen dieses sehr intensiven Moduls erarbeiten Sie gemeinsam, welche Kompetenzen für einen Coach wichtig sind. Sie reflektieren Ihre eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen und erarbeiten ein individuelles Coachingprofil mit Schwächen und Stärken.

Kommunikationstechniken im Coaching

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.

Neurolinguistisches Programmieren (NLP)

Im Rahmen unseres Lehrbriefes geht es nicht um das Erlernen bestimmter NLP-Techniken sondern vielmehr um das Verstehen des Grundanliegens dieser Coachingmethode und der Vorstellung bestimmter Methoden und Einsatzmöglichkeiten.



Alle Module
auch einzeln
buchbar!

**SUPER-FLEX-
ANGEBOT**

Systemisches Coaching

Systemisches Coaching, auch als systemisch-konstruktivistisches Coaching bezeichnet, wird als eine ressourcen- und lösungsorientierte Prozessberatung verstanden. In unserer Fortbildung erörtern wir Ihnen die Grundannahmen und Ansätze des systemischen Coachings.

Transaktionsanalyse (TA)

In der Praxis kommt die Transaktionsanalyse in verschiedenen Bereichen zum Einsatz: in der Psychotherapie, in pädagogischen Prozessen wie der Erwachsenenbildung, sowie in der Beratungs- und Organisationsentwicklung.

Themenzentrierte Interaktion (TZI)

Die Themenzentrierte Interaktion, auch TZI, beschreibt ein pädagogisches Konzept zur Leitung von Gruppenprozessen.

Coaching Methoden anwenden

In diesem Modul vertiefen Sie Gelerntes aus dem Modul Kommunikationstechniken sowie Ihres Selbststudiums und setzen es anhand von praktischen Übungen und Rollenspielen erfolgreich in die Praxis um.

Gesundheits- und Verhaltenspsychologie

In unserem Lehrbrief 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.

Kursleiter für Autogenes Training

Beim Autogenen Training gilt es, mit eigenen suggestiven (d. h. selbst beeinflussenden) Kräften körperliche und seelische Entspannung hervorzurufen.

Kursleiter für PMR

Durch die Entspannung der Willkürmuskulatur wird ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl und dadurch eine mentale Gelassenheit erreicht.

Meditation – die Quelle der Konzentration

Eine Hauptaufgabe im Mentalen Training besteht darin die Konzentrationsfähigkeit zu stärken bzw. zu fokussieren. Die Methode der Meditation ist dazu sehr gut geeignet. Wir vermitteln Ihnen verschiedenen Meditationsformen und -techniken, so dass Sie als Mentaltrainer hilfreiche Anweisungen an Ihre Klienten weitergeben können.

Regenerieren wie die Profis - Lernen aus dem Leistungssport

Die Regeneration ist Voraussetzung für die Leistungserbringung sowohl im körperlichen als auch im geistigen Bereich. In diesem Modul erfahren Sie wie Leistungssportler ihre Regenerationsphasen professionell planen und durchführen. Eine Vielzahl an Methoden werden Ihnen vorgestellt. Somit erlangen Sie eine Durchführungscompetenz auch in diesem wichtigen Bereich des mentalen Trainings.

Stressmanagement-Trainer

Als Stressmanagement-Trainer beraten Sie Gruppen und Einzelpersonen zum Thema Stressmanagement und Stressbewältigung.

EFT – Emotional Freedom Techniques

Diese Methode wird sehr erfolgreich im Umgang mit negativen Emotionen, beispielsweise Angst, eingesetzt. Durch die Anwendung einer Klopftechnik an bestimmten Körperstellen in Verbindung mit der Vorstellungskraft sowie suggestiver Ele-



mente können innere Blockaden aufgelöst werden. Die Studienlage zur Anwendung dieser Technik ist ausgesprochen beeindruckend, so dass die Technik zum Repertoire jedes Mentaltrainers zählen sollte.

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.

Betriebliche Gesundheitsförderung

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.

Burnout-Prävention - Ausgleichen statt Ausbrennen

Burnout ist mittlerweile die Volkskrankheit Nr. 1. Sowohl im beruflichen Kontext als auch im Leistungssport wachsen die Risikofaktoren. Im Rahmen der Fortbildung lernen Sie Ursachen für Burnout und Präventionsstrategien kennen. Zudem erhalten Sie einen Einblick in die Therapiekonzepte und -möglichkeiten.

Mentales Training für Manager - Stärke entsteht im Kopf

Jeder Top-Manager betreibt tagtäglich Hochleistungssport. Ebenso treffen hohe Leistungsanforderungen im mittleren Management sowie auf der Mitarbeiterebene

auf teilweise unzureichende Bewältigungskompetenzen und Ressourcen. Die Leistungen eines Mentaltrainers werden daher verstärkt nachgefragt. In diesem Modul vermitteln wir praktische Techniken die in diesem Bereich vermittelt werden können.

Techniken und Methoden des Mentalen Trainings

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.

Anwendung von Methoden des Mentalen Trainings

In diesem Seminar erproben Sie an konkreten Fallbeispielen Ihre Methodenkompetenz. Sie analysieren Belastungssituationen, erarbeiten Pläne für die Umsetzung eines Mentalen Trainings und leiten konkrete Übungen an.

► Prüfung

Die Ausbildung schließt mit einer Prüfung ab. Dazu werden Termine individuell vereinbart. Die Prüfung besteht aus 3 Teilen. Einer Lehrprobe im letzten Modul, der Abgabe einer Hausarbeit (Umfang ca. 15-20 Seiten) und einer mündlicher Prüfung (Umfang ca. 30-45 min).

► Entwicklung der Ausbildung

Die Ausbildung zum Mentaltrainer wurde gemeinsam im Rahmen eines Forschungsprojektes mit der Abteilung für Sportpsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin entwickelt.

Plätze	Dauer
16	36 Tage 336 UE + 16 Wochen Selbststudium
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	5490,-
Frühbucher	4990,-
Ratenzahlung	24 Monate à 239,- oder 12 Monate à 469,-
Abschluss	
Urkunde "Mentaltrainer"	
Uhrzeit	
i.d.R.	09.00 - 17.00 Uhr

Modulübersicht kompakt

1. Coaching Grundlagen*
2. Pädagogische Grundlagen der Vermittlung von Botschaften*
3. Persönliche Kompetenzen eines Coaches (3 Tage)
4. Kommunikationstechniken im Coaching (3 Tage)
5. Neurolinguistisches Programmieren (NLP)*
6. Systemisches Coaching (2 Tage)
7. Transaktionsanalyse*
8. Themenzentrierte Interaktion (TZI)*
9. Coaching Methoden anwenden (3 Tage)
10. Gesundheits- und Verhaltenspsychologie*
11. Kursleiter für Autogenes Training (3 Tage)
12. Kursleiter für PMR (3 Tage)
13. Meditation - Die Quelle der Konzentration (3 Tage)
14. Regenerieren wie die Profis - Lernen aus dem Leistungssport (3 Tage)
15. Stressmanagement-Trainer (3 Tage)
16. EFT - Emotional Freedom Techniques (2 Tage)
17. Sportpsychologie*
18. Betriebliche Gesundheitsförderung*
19. Burnout-Prävention - Ausgleichen statt Ausbrennen (2 Tage)
20. Mentales Training für Manager - Stärke entsteht im Kopf (2 Tage)
21. Techniken und Methoden des Mentalen Trainings (2 Tage)
22. Anwendung von Methoden des Mentalen Trainings (2 Tage)

* Diese Module sind Selbststudium

► Super-Flex-Angebot

- Freier Einstieg
- Persönlicher Ausbildungsplan
- Individueller Prüfungstermin
- Max. 2 Jahre Ausbildungszeit
- Ratenzahlung möglich

Mental Coach

Plätze	Dauer
16	4 Tage 36 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	399,-
Sofortzahler	379,-
Ermäßigung	379,-
Sofortzahler	359,-
Abschluss	
Zertifikat "Mentalcoach"	
Uhrzeit	
09.00 - 16.00 Uhr	
Modulübersicht kompakt	
<ul style="list-style-type: none">Techniken und Methoden des Mentalen Trainings (2 Tage)Anwendung von Methoden des Mentalen Trainings (2 Tage)	

Entsprechende Anerkennungen von Coachingverbänden entnehmen Sie bitte unserer Webseite.



► Beschreibung

Wie sagte doch ein populärer Trainer in Deutschlands Sportart Nr. 1 dem Fußball:

„Der Körper ist nicht das Problem, sondern der Geist. Ich trainiere den Geist.“

van Gaal, ehemaliger Trainer des FC Bayern München.

Im Bereich des Spitzensports hat man längst erkannt, dass mentale Fitness eine Voraussetzung ist, um Spitzenleistungen zu erbringen. Zunehmend erkennen dies aber auch Unternehmen oder Personen, die beruflich oder privat vor großen Herausforderungen stehen. Gut qualifiziert, fit in einer Leistungserbringung zu sein genügt oft nicht, die geistige Fitness gehört ebenso dazu. Vieles geht dadurch leichter von der Hand. Ergebnis ist eine größere Effizienz im Handeln, Aha-Erlebnisse inklusive.

Die Nachfrage nach Mentaltrainings steigt entsprechend, also auch nach Personen, die solche Trainings qualifiziert durchführen können.

„Mens sana in corpore sano“ (Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper)

► Inhalt

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

► Module der Ausbildung

Techniken und Methoden des Mentalen Trainings

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.

Anwendung von Methoden des Mentalen Trainings

In diesem Seminar erproben Sie an konkreten Fallbeispielen Ihre Methodenkompetenz. Sie analysieren Belastungssituationen, erarbeiten Pläne für die Umsetzung eines Mentalen Trainings und leiten konkrete Übungen an.



► Beschreibung

Warum NLP lernen?

NLP ist das Schweizer Offiziersmesser in der modernen Kommunikation und umfasst Selbstmanagement, Überwindung von einschränkenden Glaubenssätzen und das Aneignen neuer, förderlicher Verhaltensweisen. Gerade auf Anfänger wirken kurze Übungen fast wie ein kleines Wunder. Sie leben dadurch Ihr eigenes Leben - anstelle fremdbestimmt durch die Außenwelt gesteuert zu sein. Sie bekommen bewährte Methoden strukturiert und schrittweise wie in einem guten Kochrezept oder einer Bedienungsanleitung erklärt. So erzielen Sie im beruflichen und im privaten Umfeld Erfolge, weil die Zusammenarbeit mit anderen auf einmal viel leichter fällt. Sie sind dadurch in der Lage, die Aussage Ihres Gegenübers wirklich zu verstehen. Dabei nimmt NLP auch auf die Wünsche anderer Rücksicht und ist sinnvoll in der Teamentwicklung einzusetzen. Sie lernen, flexibel zu reagieren und entwickeln sich persönlich weiter.

Für wen?

Führungskräfte, Vertriebler und Berater, Therapeuten, Pädagogen/Lehrer/Trainer, Mediatoren und alle Menschen mit Interesse an der eigenen Persönlichkeitsentwicklung.

Wo setze ich NLP ein?

In der Wirtschaft, im Coaching, im Gesundheitswesen, in der Pädagogik, in der Mediation, Mitarbeiterführung und genauso auch im Privatleben.

Wie wird NLP in den Seminaren unterrichtet?

Erfolgreiche Kommunikation ist wie ein Handwerk oder das Autofahren zu erlernen - durch Übung. Ein Thema wird vorgestellt, vor dem Plenum mit einer Person gezeigt, offene Fragen werden besprochen und hinterher in Kleingruppen vertieft.

Weiterhin erhalten Sie detaillierte Unterlagen zu jeder Lerneinheit, so dass Sie auch nach dem Seminar sehen können, aus welchen Einzelschritten die Übung bestand und was die wesentlichen Punkte waren. Der Unterricht ist extrem praxisorientiert, der Lernende steht im Vordergrund.

► Module

Selbstmanagement mit NLP

Bei sich und anderen positive Fähigkeiten (Ressourcen) erkennen, aktivieren und verstärken.

Körpersprache und Wahrnehmung

Die Körpersprache wahrnehmen und Rapport aufbauen.

Ziele und Motivation

Ziele richtig definieren, so dass sie auch erreicht werden.

Ankern/Auslöser erkennen und bearbeiten

Ressourcen zugänglich machen und nutzen sowie frühere Mangelzustände nachträglich verändern.

Reframing

Einen neuen Rahmen setzen und negative Zustände umdeuten.

Submodalität

Submodalitäten sind die Untereigenschaften beim Sehen, Hören und Fühlen und somit die kleinsten Bausteine unserer Wahrnehmung. Aufbau einer starken Motivation für ungeliebte Dinge.

Plätze	Dauer
16	20 Tage 200 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	2190,-
Sofortzahler	2090,-
Ermäßigung	2090,-
Sofortzahler	1990,-
Abschluss	
Zertifikat "NLP-Practitioner"	
Uhrzeit	
09.00 - 17.00 Uhr	
Modulübersicht kompakt	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Selbstmanagement mit NLP ■ Körpersprache und Wahrnehmung ■ Ziele und Motivation ■ Anker/Auslöser erkennen und bearbeiten ■ Reframing ■ Submodalität ■ Meta-Modell und Miltonsprache ■ Timeline ■ Strategien ■ Metaphern und Testing 	



Meta-Modell und Miltonsprache

Konkrete Sprache in der Verhandlung, TranceSprachmuster zur Lösungsfindung, um das unbewusste Potential zu decken, angelehnt an Milton Eriksson "Die Kunst des meisterhaften Fragens".

Timeline

Hier geht es um die Wahrnehmung von Zeit und Zeitempfinden.

Strategien

Das Nachahmen von Höchstleistungen und verschiedene Kreativitätstechniken sind Inhalt dieses Moduls.

Metaphern und Testing

Hier lernen Sie Aussagen angemessen zu "verpacken" und Metaphern zu nutzen.

► Beschreibung

Die Mediationsausbildung wird nach den Ausbildungsrichtlinien des Bundesverbandes Mediation e.V. (BM) angeboten.

Mediation als alternatives Konfliktlöungsverfahren findet zunehmend Verbreitung in allen Bereichen des Zusammenlebens und -wirkens.

Die Mediationsausbildung bietet Ihnen eine Qualifikation, die Sie in Ihren jeweiligen Arbeitsgebieten gewinnbringend einsetzen können. Ausführlich werden die Phasen der Mediation theoretisch vermittelt und durch praktische Übungen und Rollenspiele gefestigt. Darüber hinaus werden Sie umfangreich mit Themen und Modellen aus der Konflikt- und Kommunikationstheorie vertraut gemacht. Ein weiterer inhaltlicher Schwerpunkt wird die Vermittlung kommunikativer Instrumente („Handwerkszeug“) sein, sowie deren Erprobung. Theorie und Praxis werden sich stets sinnvoll ergänzen.

Eine komplette Mediation verläuft in fünf Phasen. Während der ersten Module behandeln wir schwerpunktmäßig die fünf Phasen, sowohl theoretisch, als auch in Übungen und Rollenspielen. Sie lernen und erfahren somit die komplette Mediation Schritt für Schritt. In den darauf folgenden Modulen werden verschiedene Schwerpunktthemen der Mediation behandelt.

Die Ausbildung ist die Grundlage für die Möglichkeit sich von einem der Fachverbände für Mediation in Deutschland, Österreich oder der Schweiz zertifizieren zu lassen. Rechtsanwälte, die nach § 7 BORA die Bezeichnung Mediator führen möchten, stellen wir gerne eine gesonderte Bescheinigung aus.



► Module der Ausbildung

1. Einführung

Im ersten Modul erhalten Sie einen Überblick über die Methode Mediation. Außerdem beschäftigen wir uns intensiv mit der Entstehung und dem Verlauf von Konflikten. Einen weiteren Schwerpunkt des Wochenendes bildet die Reflexion der eigenen Einstellung gegenüber Konflikten und des eigenen Konfliktverhaltens als Basis einer professionellen Haltung in der Mediation. Ziel ist es, Sie im Umgang mit Konfliktparteien zu stärken.

2. Themenzentrierte Vorgehensweise

Schwerpunkte des zweiten Moduls sind die Phasen 1 und 2 der Mediation, d.h. das Zustandekommen einer Mediationsvereinbarung, die Bestandsaufnahme von relevanten Informationen und die Themensammlung mit den Medianten. Für diese Phasen wichtige Kommunikationstechniken, wie z.B. aktives Zuhören und Spiegeln werden vorgestellt und trainiert.

3. Konflikterhellung

An diesem Wochenende beschäftigen wir uns intensiv mit dem Kernstück der Mediation, der Konflikterhellung. Wie finden wir die hinter den Positionen liegenden Interessen und Bedürfnisse heraus? Dazu arbeiten wir mit unterschiedlichen Modellen aus der Konflikt- und Kommunikationstheorie. Dazu passende Methoden aus dem „Handwerkskasten“ der Mediation unterstützen Sie, Ihre Erkenntnisse praktisch anzuwenden.

4. Vertiefung Konflikterhellung

In diesem Modul ergänzen und vertiefen wir Methoden für die 3. Phase der Mediation. Ziel dieses Moduls ist es, Ihnen Sicherheit für die wichtigste Phase der Mediation zu geben und Ihnen ein breites Repertoire an Möglichkeiten zur Verfügung zu stellen, um die hinter den Positionen liegenden Interessen und Bedürfnisse herauszuarbeiten.

5. Lösungsphase und Abschlussvereinbarung

Die Lösungsphase steht im Mittelpunkt dieses Moduls. Verschiedene Techniken, z.B. Lösungsbrainstorming mit Wertung, werden demonstriert und anschließend in kleinen Gruppen geübt. Außerdem lernen Sie mit dem Harvard-Konzept eine Methode für ein auf win-win-Lösungen basierendes Verhandeln kennen. Weitere Schwerpunktthemen sind das Abschließen einer verbindlichen Mediationsvereinbarung sowie der Umgang mit Blockaden und schwierigen Situationen innerhalb einer Mediation.

6. Übungswochenende mit Videofeedback

Dieses Modul nutzen wir zum intensiven Üben der Mediation. Nach dem Motto „Wer nicht wagt – der nicht gewinnt“ können Sie verschiedene Vorgehensweisen ausprobieren. Sequenzen aus den Rollenspielen werden auf Video aufgezeichnet und ermöglichen uns, Ihnen anschließend ein detailliertes Feedback zu geben. Ziel ist es herauszufinden, welche Aktionen für den Prozess entscheidend waren und die anschließenden Reflexion, warum dies so war.



7. Familienmediation und Recht in der Mediation

Typische Themen der Familienmediation - wie Trennung und Scheidung und Generationsauseinandersetzungen - bilden den thematischen Schwerpunkt dieses Moduls. Ein Rechtsanwalt für Familienrecht begleitet als Gastdozent dieses Modul und gibt Einblick in seine Praxis. Zudem werden rechtliche Aspekte der Mediation bearbeitet.

8. Schulmediation und Mediation im interkulturellen Kontext

Schulmediation hat einige Besonderheiten: Viele Schulen haben Schüler zu Mediatoren ausgebildet, die ihre Mitschüler mediieren. In diesem Modul besprechen wir, wie Mediation in einer Institution eingeführt und verankert werden kann und wenden die Methoden der Mediation themenspezifisch an. Außerdem werden wir interkulturelle Aspekte der Mediation besprechen und passende Methoden üben.

9. Mediation in der Arbeitswelt

Dieses Modul widmet sich der Mediation am Arbeitsplatz, speziell in Arbeitsteams. Vorge stellt und geübt werden daher Methoden die in diesem Kontext passend sind. Mediation mit mehr als zwei Parteien benötigt ergänzendes „Handwerkzeugs“. In Teams spielen Rollenzuweisungen, Hierarchien, gruppendynamische Prozesse eine große Rolle, die auch in der Mediation Beachtung findet. Wege damit produktiv umzugehen lernen Sie an diesem Wochenende kennen.

10. Arbeit als Mediator

Berufsspezifische Fragestellungen wie Selbständigkeit, Marketing, Auftragsakquirierung usw. werden besprochen. Aber auch die Schwierigkeiten als interner Konfliktvermittler werden näher beleuchtet. Zudem stehen in diesem Modul die Rolle und Haltung eines Mediators sowie die Ethik der Mediation auf dem Programm. Eine ausführliche Reflexion des Gelernten schließt die Ausbildung ab.

Supervision und Intervention

Eine Supervision der eigenen Rolle als Mediator und erster eigener Fälle ist in die Ausbildungsmodule integriert. Bei den ersten eigenen Fällen unterstützen wir Sie fachlich beratend.

Zwischen den Ausbildungsmodulen treffen Sie sich an selbstgewählten Terminen zur Intervention um das Gelernte zu üben und zu festigen.

Die Ausbildung umfasst inkl. Intervention 200 Stunden und entspricht damit den Ausbildungsrichtlinien des Bundesverbandes Mediation e.V. (BM).

Plätze

16

Dauer

30 Tage 200 Std.

Preis Euro

(Tarifbeschreibung auf Seite 6)

Normal	2590,-
Sofortzahler	2490,-
Ermäßigung	2490,-
Sofortzahler	2390,-

Abschluss

Zertifikat "Mediator"

Uhrzeit

Freitag	17.00 - 21.00 Uhr
Samstag	09.00 - 17.30 Uhr
Sonntag	09.00 - 14.00 Uhr

Modulübersicht kompakt

1. Einführung (3 Tage)
2. Themenzentrierte Vorgehensweise (3 Tage)
3. Konfliktherhellung (3 Tage)
4. Vertiefung Konfliktherhellung (3 Tage)
5. Lösungsphase und Abschlussvereinbarung (3 Tage)
6. Übungswochenende mit Videofeedback (3 Tage)
7. Familienmediation und Recht in der Mediation (3 Tage)
8. Schulmediation und Mediation im interkulturellen Kontext (3 Tage)
9. Mediation in der Arbeitswelt (3 Tage)
10. Arbeit als Mediator (3 Tage)

Entsprechende Anerkennungen von Coachingverbänden entnehmen Sie bitte unserer Webseite.

Aufbau der Ausbildung Kommunikationstrainer

Kommunikationstraining



Kommunikationstrainings
leiten



Kommunikationstrainer



► Beschreibung

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.

Sie lernen die Grundzüge einer guten Kommunikation kennen. Dafür erhalten Sie Einblicke in die wichtigsten Kommunikationsmodelle und werden in rhetorischen und nonverbalen Stilmitteln geschult.

Sofern Sie als Kommunikationstrainer arbeiten möchten, werden Sie 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.

Durch die Verbesserung und Optimierung der bisher ungenutzten kommunikativen Fähigkeiten können Sie viele Kommunikationsprobleme als solche interpretieren und lösen.

Als Kommunikationstrainer verfügen Sie über detailliertes Wissen zur Kommunikation. Sie vermitteln Ihren Klienten Techniken und Fertigkeiten zur Lösung von Kommunikationsproblemen und zwischenmenschlichen Konflikten. Sie geben u.a. Unterstützung beim Durchbrechen automatisierter Kommunikation. Kommunikationsstörungen werden so behoben und Missverständnisse lassen sich zukünftig besser vermeiden.

► Module der Ausbildung

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.



Gesprächsführung

In diesem Modul 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.

Nonverbale Kommunikation

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.

Rhetorik

Dieses Modul unterstützt Sie beim Aufbau von Selbstsicherheit, beim 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“.

Coaching Basiskurs

Wir stellen Ihnen verschiedene Konzepte vor, die Ihnen in unterschiedlichsten Situationen Hilfestellung bei der Beratung geben können.

Mitarbeitergespräche

Mitarbeitergespräche dienen dazu, die Zusammenarbeit positiv zu beeinflussen, hin zu Kooperation, Kommunikation und Partizipation. Mitarbeitergespräche können eine ziel- und ergebnisorientierte Zusammenarbeit fördern.

Konfliktgespräche souverän leiten

Die Kunst, ein Konfliktgespräch zu leiten, besteht darin, es zu führen. Beginnend mit der Gesprächsvorbereitung wird den Teilnehmern eine bewährte Gesprächsstruktur an die Hand gegeben, die es ihnen ermöglicht, stets „die Fäden in der Hand zu halten“.

Moderations- und Präsentationstechnik

Die Technik der Präsentation ist einfach zu erlernen und sehr nützlich und wirkungsvoll. Denn jeder von uns hat schon einmal die Erfahrung gemacht, wie ein gelungener Vortrag Eindruck hinterlässt.

Kommunikationstrainings leiten

Hier vermitteln wir Ihnen eine umfangreiche Auswahl an Übungen. Zusätzlich erhalten Sie Arbeitsblätter, Teilnehmerunterlagen und Seminarablaufpläne für Ihre späteren Einsatzmöglichkeiten. Kennzeichnend für das Training „Kommunikationstrainings leiten“ ist der hohe Anteil an Praxis. Neben der Vermittlung der theoretischen Grundlagen steht die Beobachtung, die Erprobung und die Wiederholung der Inhalte im Mittelpunkt.

Plätze	Dauer
--------	-------

16	20 Tage 168 UE
----	----------------

Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
------------	---------------------------------

Normal	2580,-
Sofortzahler	2490,-
Ermäßigung	2490,-
Sofortzahler	2399,-

Abschluss

Urkunde "Kommunikationstrainer"

Uhrzeit

i.d.R.	09.00 - 16.00 Uhr
--------	-------------------

Modulübersicht kompakt

- Kommunikationsmodelle und -techniken (2 Tage)
- Gesprächsführung (2 Tage)
- Nonverbale Kommunikation (2 Tage)
- Rhetorik (2 Tage)
- Coaching Basiskurs (2 Tage)
- Mitarbeitergespräche (2 Tage)
- Konfliktgespräche souverän leiten (2 Tage)
- Moderations- und Präsentationstechnik (2 Tage)
- Kommunikationstrainings leiten (4 Tage)

Entsprechende Anerkennungen von Coachingverbänden entnehmen Sie bitte unserer Webseite.



Plätze	Dauer
16	16 Tage 144 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	1890,-
Sofortzahler	1790,-
Ermäßigung	1790,-
Sofortzahler	1749,-
Abschluss	
Zertifikat "Kommunikationstraining"	
Uhrzeit	
i.d.R.	09.00 - 16.00 Uhr
Modulübersicht kompakt	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Kommunikationsmodelle und -techniken (2 Tage) ■ Gesprächsführung (2 Tage) ■ Nonverbale Kommunikation (2 Tage) ■ Rhetorik (2 Tage) ■ Coaching Basiskurs (2 Tage) ■ Mitarbeitergespräche (2 Tage) ■ Konfliktgespräche souverän leiten (2 Tage) ■ Moderations- und Präsentationstechnik (2 Tage) 	

Entsprechende Anerkennungen von Coachingverbänden entnehmen Sie bitte unserer Webseite.

► Beschreibung

Kommunikation ist der Austausch von Information. Doch nicht nur mit Hilfe der Sprache allein wird kommuniziert, ein Großteil der Kommunikation läuft über Gesten, Körperhaltung und Mimik ab.

Jeder Mensch hat seine ganz persönliche Art der Kommunikation, dabei bleibt jedoch häufig ein Großteil des Potentials der Kommunikation ungenutzt.

Mit einem Kommunikationstraining werden Sie Ihre eigenen Kommunikationsfähigkeiten (Körpersprache, Rhetorik, Präsentationstraining u.v.a.) verbessern.

Zuerst einmal versucht ein Kommunikationstraining, stilistische, inhaltliche und formelle Charakteristika der Kommunikation bewusst zu machen. Dadurch erhalten wir die Möglichkeit, einzelne Aussagen von Gesprächspartnern zu analysieren und sie dadurch besser zu verstehen. Oft liegen Welten zwischen dem Gesagten und dem Gemeinten. Mit einem detaillierten Wissen über Kommunikation kann es uns gelingen, unsere zwischenmenschliche Kommunikation zu verbessern. Kommunikationstraining gibt uns die Möglichkeit, automatisierte Kommunikation zu durchbrechen und Miss-



verständnisse zu vermeiden. Es geht um eine Sensibilisierung der Eigenwahrnehmung, um eine Verbesserung sprachrezeptiver und sprachproduktiver Fähigkeiten, um den Aufbau von Grundfertigkeiten der personenzentrierten Kommunikation.

Im Rahmen dieser Ausbildung erhalten Sie einen fundierten Überblick über Möglichkeiten der verbalen Ausdrucksformen. Speziell für Personen, die im Bereich Personal und Organisation oder als Führungskraft tätig sind, ist die Fähigkeit zur erfolgreichen Gesprächsführung ein wichtiger Bestandteil der Arbeit, da sich nur auf der Basis des gegenseitigen Verständnisses erfolgreiche Maßnahmen implementieren lassen.

Sie lernen die Grundzüge einer guten Kommunikation kennen. Dafür erhalten Sie Einblicke in die wichtigsten Kommunikationsmodelle und werden in rhetorischen und nonverbalen Stilmitteln geschult. Verbessern Sie nachhaltig Ihre kommunikativen und rhetorischen Fähigkeiten. Unsere erstklassigen Trainer unterstützen Sie dabei.

► Module der Ausbildung

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.

Gesprächsführung

In diesem Modul 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.

Nonverbale Kommunikation

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.

Rhetorik

Dieses Modul unterstützt Sie beim Aufbau von Selbstsicherheit, beim Reden vor Gruppen oder im Dialog. In einem kleinen Teilnehmerkreis bauen Sie Ihre Redefähigkeiten aus, um selbstsicher und überzeugend reden und wirken zu können.

Coaching Basiskurs

Wir stellen Ihnen verschiedene Konzepte vor, die Ihnen in unterschiedlichsten Situationen Hilfestellung bei der Beratung geben können.

Mitarbeitergespräche

Mitarbeitergespräche dienen dazu, die Zusammenarbeit positiv zu beeinflussen, hin zu Kooperation, Kommunikation und Partizipation. Mitarbeitergespräche können eine ziel- und ergebnisorientierte Zusammenarbeit fördern.

Konfliktgespräche souverän leiten

Die Kunst, ein Konfliktgespräch zu leiten, besteht darin, es zu führen. Beginnend mit der Gesprächsvorbereitung wird den Teilnehmern eine bewährte Gesprächsstruktur an die Hand gegeben, die es ihnen ermöglicht, stets „die Fäden in der Hand zu halten“.

Moderations- und Präsentationstechnik

Die Technik der Präsentation ist einfach zu erlernen und sehr nützlich und wirkungsvoll. Denn jeder von uns weiß, ein gelungener Vortrag hinterlässt Eindruck.



Plätze	Dauer
16	5 Tage 52 UE
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	1599,-
Frühbucher	1439,10
Abschluss	
Zertifikat "Konfliktmoderation"	
Uhrzeit	
09.00 - 17.00 Uhr	

Entsprechende Anerkennungen von Coachingverbänden entnehmen Sie bitte unserer Webseite.

► Beschreibung

Gewollt oder ungewollt – Konflikte entstehen und sind Bestandteile zwischenmenschlicher Interaktionen. Die Teilnehmer des Seminars lernen, wie man vermittelnd auftritt, Interessen und Gemeinsamkeiten der Konfliktbeteiligten aufzeigt und den Konfliktlösungsprozess behutsam moderiert. Eine Aufgabe, die viel psychologisches Wissen, diplomatisches Geschick und Fingerspitzengefühl erfordert. Entscheidend für den Erfolg ist, dass sich die Beteiligten möglichst frühzeitig zusammensetzen. Neben verschiedenen Deeskalationsstrategien besteht die Hauptaufgabe der Konfliktmoderation darin, einen professionellen Vermittler einzusetzen.

Der Einsatz einer Moderation der Konfliktlösung ist gewinnbringend, weil sie den Prozess beschleunigt, die Härte der Auseinandersetzung entschärft und kreative Win-Win-Lösungen ermöglicht.

Sie erfahren, trainieren und reflektieren Ihre Rolle als Moderator, um die neuen Techniken erfolgreich in Ihrer Führungspraxis einsetzen zu können.

► Zielgruppe

Führungskräfte, Mitarbeiter mit Personalverantwortung und Mitarbeiter aus dem Personalwesen, die mit Konflikten konfrontiert werden und für beide Seiten gewinnbringende Lösungen wünschen.

► Inhalte

Folgende Seminarinhalte werden vermittelt:

- Konflikte analysieren
- Selbstanalyse
- Konflikte lösen
- Deeskalationstechniken

Was Sie grundsätzlich über Konflikte wissen sollten:

- Ursachen, Entstehung, Stile, Verlauf
- Konfliktparteien
- Offene und verdeckte Konflikte
- Typische Konfliktarten am Arbeitsplatz

Interventionsmöglichkeiten

(betriebliches Konfliktmanagement):

- Lösen von Interessenskonflikten & Umgang mit Beziehungskonflikten
- Regelung von Konflikten in einer Gruppe
- Vorgehen bei Mobbing

Die Rolle als Konfliktvermittler:

- Das eigene Konfliktverhalten und Konfliktgespräche leiten
- Hierarchieregeln und Kommunikationsinstrumente aus der Mediation

► Methode

Vortrag, Diskussion und Erfahrungsaustausch, Gruppenarbeit, Übungen, Rollenspiel, Selbstreflexion und Fremdrelexion, Perspektivwechsel

► Besonderheiten

Dieses Thema ist auch als Kurzworkshop oder Vortrag möglich.





Institutsleiter Dirk Houdek

Diplom-Kaufmann (FH)
Gesundheitsmanager

**INSTITUT FÜR
MITARBEITER- UND
FIRMENGESUNDHEIT**

► Beschreibung

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist für viele Unternehmen kein Schlagwort mehr. Für ein professionelles Betriebliches Gesundheitsmanagement braucht es Spezialisten. Sie müssen wissen, wie der Prozess von der Bedarfsermittlung bis zur Implementierung eines BGM systematisch aufgebaut wird, welche Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung erfolgsversprechend sind und wie möglichst viele Mitarbeiter zur Teilnahme aktiviert werden können.

Sie wollen ein professionelles BGM implementieren, optimieren oder leiten? Wir vermitteln Ihnen dazu die Kompetenzen, Erfahrungen und das Wissen. Im Rahmen unserer umfangreichen Ausbildung werden Sie auf dieses verantwortungsvolle Aufgabengebiet vorbereitet. Unsere Ausbildung unterscheidet sich von anderen Anbietern durch einen hohen Praxisbezug. Unsere mehrjährigen Erfahrungen in den Bereichen gesunder Personal- und Organisationsentwicklung spiegeln sich in einer Vielzahl von Best-Practice-Beispielen in unserer Ausbildung wieder.

► Zielgruppe

Alle Verantwortlichen und Beteiligten an der betrieblichen Gesundheitsförderung im Unternehmen (Führungskräfte, Betriebsräte, Verantwortliche für das betriebliche Gesundheitsmanagement, Betriebsärzte, Arbeitsmediziner, Arbeits- und Organisationspsychologen, interessierte Mitarbeiter).

► Methode

Vortrag, Erfahrungsaustausch, Übungen, Gruppenarbeit, Selbststudium, Lernerfolgskontrollen



► Super-Flex-Angebot

- Freier Einstieg
- Persönlicher Ausbildungsplan
- Individueller Prüfungstermin
- Max. 2 Jahre Ausbildungszeit
- Ratenzahlung möglich

► Besonderheiten

Ratenzahlung möglich.

Einstieg jederzeit möglich. Fordern Sie Ihren persönlichen Ausbildungsplan an.

Modernes Lernen mit:



*Wenn man auf seinen Körper achtet,
geht's auch dem Kopf besser.*

Jil Sander

Betrieblicher Gesundheitsmanager

► Inhalt

Musterbeispiel Ausbildungsplan

Betriebliches Gesundheitsmanagement		Dauer
Umsetzung eines ganzheitlichen Betrieblichen Gesundheitsmanagement	6 Tage	18 Wochen Selbststudium 22 Tage Präsenzunterricht
Innerbetriebliche Strategien zur Vermeidung typischer arbeitsbedingter Erkrankungen	Selbststudium	Preis Euro (Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Gesundheitsorientierte Organisations- und Führungskultur	Selbststudium	Normal 6990,- zzgl. MwSt. Frühbucher 6291,- zzgl. MwSt.
Unternehmen auf den demografischen Wandel vorbereiten	Selbststudium	Abschluss
Anwesenheitsmanagement – Strategien zur Fehlzeitenreduktion	2 Tage	Urkunde "Betrieblicher Gesundheitsmanager"
Wiedereingliederungsmanagement	2 Tage	Webcode
		www.og15.ahab-akademie.de
		Uhrzeit
		Präsenztage 09.00 - 17.00 Uhr
Führung und Gesundheit		
Zusammenhang von Führung und Mitarbeitergesundheit	Selbststudium	
Anerkennung und Wertschätzung als motivierender Führungsstil	1 Tag	
Gesundheitsförderung und Prävention		
Ernährung	Selbststudium	
Gesundheits- und Verhaltenspsychologie	Selbststudium	
Suchtprävention	Selbststudium	
Stressmanagement am Arbeitsplatz	2 Tage	
Burnout-Prävention	2 Tage	
Betriebliche Gesundheitsförderung		
Grundlagen der Ergonomie	Selbststudium	
Work-Life-Balance Konzepte im Unternehmen etablieren	Selbststudium	
Fachkraft zur betrieblichen Gesundheitsförderung		
Effektive Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung	2 Tage	
Motivation zur Teilnahme an Gesundheitsfördermaßnahmen	2 Tage	
Projektmanagement in der betrieblichen Gesundheitsförderung	2 Tage	
Künftige Herausforderungen der betrieblichen Gesundheitsförderung	0,5 Tage	
Lernerfolgskontrolle/ Abschlussprüfungen	0,5 Tage	



► Beschreibung

Arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren vorzubeugen sowie die Gesundheit von Beschäftigten am Arbeitsplatz zu schützen und zu verbessern ist eine wichtige Grundlage für die erfolgreiche Wettbewerbsfähigkeit und Firmenzukunft. Getreu dem Motto: „Eine gesunde Belegschaft für ein wirtschaftliches gesundes Unternehmen.“ So liegt es trotz der hohen persönlichen Bedeutsamkeit auch in der Verantwortung des Unternehmens, Mitarbeiter in allen Ebenen bei der Förderung ihrer individuellen Gesundheit zu unterstützen. Die Aufgabe der betrieblichen Gesundheitsförderung ist nun darin zu verstehen, auf die betrieblichen Rahmenbedingungen zugeschnittene Gesundheitsfördermaßnahmen unter Berücksichtigung konkreter Zielstellungen auszuwählen, anzupassen und umzusetzen. Als eine wesentliche Voraussetzung für den Erfolg aller Maßnahmen erhalten Sie solides Handwerkzeug und Wissen über die Spezifik von Projekten der betrieblichen Gesundheitsförderung. Dazu zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Projekte effektiv planen, steuern, wirkungsvoll präsentieren und welche hervorragenden Beispiele es bereits in der Praxis gibt.



► Zielgruppe

Alle Verantwortlichen und Beteiligten an der betrieblichen Gesundheitsförderung im Unternehmen (Führungskräfte, Betriebsräte, Verantwortliche im betrieblichen Gesundheitsmanagement, Betriebsärzte, Arbeitsmediziner, Arbeits- und Organisationspsychologen, interessierte Mitarbeiter).

► Methode

Vortrag, Diskussion und Erfahrungsaustausch, Gruppenarbeit, Projektarbeit, Übungen, Checklisten, Präsentationstraining



Fachkraft für Betriebliche Gesundheitsförderung



Dauer	
6 Tage	
Preis Euro (Tarifbeschreibung auf Seite 6)	
Normal	1699,- zzgl. MwSt.
Frühbucher	1529,10 zzgl. MwSt.
Abschluss	
Urkunde "Fachkraft für Betriebliche Gesundheitsförderung"	
Webcode	
www.og17.ahab-akademie.de	
Uhrzeit	
Präsenztage	09.00 - 17.00 Uhr

► Inhalt

Effektive Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung 2 Tage

Zusammenwirken von Verhaltens- und Verhältnisprävention

Nützliche Analysemethoden und Befragungsinstrumente

Innerbetriebliche Organisation und Gestaltung von Gruppenkursen und Individualmaßnahmen

Notwendige Maßnahmen zur Qualitätssicherung

Motivation zur Teilnahme an Gesundheitsfördermaßnahmen 2 Tage

Wer und was bewegt uns zum Handeln?

Eigenverantwortung und Erkenntnis über eigene Potentiale für Gesundheit fördern

Welche persönlichen Hemmnisse hindern Menschen daran, positives Gesundheitsverhalten umzusetzen?

Wie motiviere ich zur Teilnahme an betrieblichen Gesundheitsfördermaßnahmen?

Wie unterstütze ich Mitarbeiter darin, positive Werte, Erfahrungen, Überzeugungen und Gefühle mit gesundheitsfördernder Lebensweise zu verbinden?

Wie präsentiere ich Gesundheitsförderprojekte wirkungsvoll und zielgruppenorientiert?

Projektmanagement in der betrieblichen Gesundheitsförderung 2 Tage

Initiierung, Definition, Planung, Steuerung, Abschluss und Evaluation von Projekten

Einbindung der Gesundheitsförderprojekte in Ihre Unternehmensorganisation

Projektfinanzierung und -controlling, Fördermittel für betriebliche Gesundheitsförderprojekte

Projektbeteiligte/Teamauswahl/Stakeholder in der Gesundheitsförderung

Projektführung und Problemlösungsmodelle, Konfliktmanagementtechniken, Entscheidungsfindung

Zielgruppengerechte Kommunikation

► Beschreibung

Das Burnout-Syndrom wird zunehmend zur gesellschaftsbedingten Volkskrankheit. Immer mehr Unternehmen verzeichnen langfristige Ausfälle sowie zahlreiche Betroffene von Burnout. Die Ursachen liegen auf der Hand. Die Arbeitsbedingungen sind geprägt von multimodaler Aufgabenbelastung, hohem Termindruck sowie gestiegenen Qualitätsanforderungen. Der Wettbewerb nimmt zu und allen streben nach mehr Leistung. Die Leistungsanforderungen erfordern ein hohes Maß an Regeneration und professionellen Stressmanagement, wofür häufig keine Zeit gefunden wird. Dennoch gibt es erfolgreiche Konzepte und Strategien um Burnout zu Vermeiden. Dabei richten sich die Methoden nicht nur an die Person selbst sondern auch an den Arbeitgeber, der maßgeblichen Einfluss auf die stabile Leistungsfähigkeit seiner Mitarbeiter nehmen kann.

Die Ausbildung richtet sich an Personen, die personen- und umfeldbedingte Burnout-Risiken aufdecken, vermeiden und langfristig ausschließen wollen. Dabei werden die persönlichen Einflüsse ebenso wie arbeitsbezogene Belastungsfaktoren als Ansatzpunkte zur Burnout-Prävention berücksichtigt. In Form von Selbststudium und Präsenzunterricht vermitteln wir Erfolgsrezepte und Handwerkszeug, um auf verschiedenen Ebenen (Unternehmen, Führungskraft und Mitarbeiter) effektive Präventionsmaßnahmen anzuregen und umzusetzen.



Als Fachkraft zur Burnout-Prävention können Sie sowohl auf der betrieblichen Ebene übergeordnete Maßnahmen zur Organisationsentwicklung einleiten und umsetzen als auch im direkten persönlichen Kontext mit von Burnout gefährdeten Mitarbeitern arbeiten, um eine positive Verhaltensänderung anzuregen. Dabei geht es nicht um die Therapie Burnout-Erkrankter sondern um das Einordnen des aktuellen Gefährdungstatus, der Auswahl und Umsetzung geeigneter Maßnahmen zur Prävention als auch der direkten Unterstützung in Form von Coaching.

► Zielgruppe

Ärzte, Betriebsärzte, Arbeitsmediziner, Sportwissenschaftler, Sportlehrer, Psychologen, Gesundheitswissenschaftler, Coaches, Personalverantwortliche und Zuständige für die betriebliche Gesundheitsförderung

► Methode

Selbststudium, Lehrfilme, Vortrag, Gruppendiskussion und Erfahrungsaustausch, Übungen, Gruppenarbeit, Rollenspiele, Lehrproben und Lernerfolgskontrollen

► Besonderheiten

Einstieg Bereits vorhandene Qualifikationen (Kursleiter für AT, PMR, Stressmanagement oder Grundqualifikation als Psychologe, Coachingausbildung) werden nach sorgfältiger Prüfung anerkannt. Dadurch ändern sich die Dauer der Ausbildung sowie der Preis. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an unsere Mitarbeiter, die für Sie einen individuell maßgeschneiderten Ausbildungsplan entwickeln.

Wir suchen für das Zentrum zur betrieblichen Burnout-Prävention sowie für unsere Burnout-Ambulanz ausgebildete Fachkräfte zur Burnout-Prävention. Bei entsprechender Eignung und Ausbildungserfolg integrieren wir unsere Absolventen in die Arbeit dieser Institutionen sowohl auf freiberuflicher Basis oder in Festanstellung. Wenn Sie Interesse an einer Mitwirkung haben, wenden Sie sich bitte an den Geschäftsführer Herrn Henry Kauffeldt: kauffeldt@ahab-akademie.de

*Burnout ist auch das Krankheitsbild der
Kommunikationsgesellschaft.*

Dr. phil. Miriam Meckel

Fachkraft zur Burnout-Prävention

► Inhalt

Burnout	
Burnout – Krankheitsbild und Psychosomatik	Selbststudium
Innerbetrieblichen Strategien zur Burnout-Prävention	Selbststudium
Persönliche Strategien zur Burnout-Prävention	Selbststudium
Gesundheits- und Verhaltenspsychologie	Selbststudium
Burnout Prävention	2 Tage
Umgang mit mentalen Belastungen	
Kursleiter AT	Selbststudium
oder	
Kursleiter PMR	Selbststudium
Stressmanagement-Trainer	Selbststudium
Präsenzphase: Entspannung und Stressbewältigung	2 Tage
Erfolgsorientierter Umgang mit eigenen negativen Emotionen	2 Tage
Körperliche Fitness und Regeneration	
Trainingslehre	Selbststudium
Regenerieren wie die Profis	3 Tage
Ernährung und Suchtprävention	
Suchtprävention	Selbststudium
Grundlagen der Ernährung	Selbststudium
Ernährungsberatung	2 Tage
Betriebliche Präventionsmöglichkeiten	
Betriebliche Gesundheitsförderung	Selbststudium
Gesundheitsorientiertes Führen	2 Tage
Anerkennung und Wertschätzung als motivierender Führungsstil	1 Tag
Individuelle Betreuung	
Coaching Grundlagen	Selbststudium
Coaching Anwendung/Training	3 Tage
Systemisches Coaching	2 Tage
Durchführung von Gesundheitscoachings	2 Tage
Abschlussworkshop	2 Tage
Klärung offener Fragen, Abschlussprüfungen (mündliche Prüfungen: Coachingsituation, Konzepte zur betriebliche Burnout-Prävention); Vorstellung und Einbindung in das Deutsche Zentrum für betriebliche Burnout-Prävention.	

Dauer	
22 Wochen Selbststudium 22 Tage Präsenzunterricht	
Preis Euro (Tarifbeschreibung auf Seite 6)	
Normal	4 109,- zzgl. MwSt.
Frühbucher	3 698,10 zzgl. MwSt.
Abschluss	
Urkunde "Fachkraft zur Burnout-Prävention"	
Webcode	
www.og21.ahab-akademie.de	
Uhrzeit	
Präsenztage	09.00 - 17.00 Uhr



► Beschreibung

Rückenbeschwerden, Verspannungen, Augen- und Kopfschmerzen sowie allgemeines Unwohlsein gehören immer mehr zum Alltag für die meisten Beschäftigten, egal in welcher Branche. Krankheitsbedingte Ausfälle, negative Auswirkungen auf die Produktivität, Arbeitszufriedenheit und Motivation sowie chronische Beschwerden und oft vorzeitiges Ausscheiden aus dem aktiven Arbeitsleben sind mittlerweile in vielen Unternehmen nichts Unbekanntes. Es gilt daher, die Arbeit zu „ergonomisieren“ und somit an den Menschen anzupassen und nicht umgekehrt.



Die Ausbildung der AHAB-Akademie zum geprüften Ergonomieberater/Fachkraft für Ergonomie ist die umfangreichste Ausbildung in diesem Bereich. Sie lernen als Teilnehmer unserer Ausbildung, was zu unergonomischem Verhalten führt, welche Strategien Sie verfolgen müssen, um bei Mitarbeitern Verhaltensänderungen anzustreben, sowie welche Maßnahmen in welchen Arbeitsbereichen ergonomische Verbesserungen hervorrufen.

► Zielgruppe

Zuständige Mitarbeiter für betriebliche Gesundheitsförderung, Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Sicherheitsingenieure, Betriebsärzte, Arbeitsmediziner, Arbeits- und Organisationspsychologen, Vertreter von Krankenkassen und Unfallversicherungsträgern, Physiotherapeuten, Diplom-Sportlehrer, Diplom-Sportwissenschaftler u. ä. Berufsgruppen.

► Methode

Vortrag, Selbststudium, Workshop, Gruppenarbeit, Projektarbeit, Gruppendiskussion, Rollenspiele, Lehrproben, praktische Übungen an realen Arbeitsplätzen und -situationen, Videoanalyse

► Super-Flex-Angebot

- Freier Einstieg
- Persönlicher Ausbildungsplan
- Individueller Prüfungstermin
- Max. 2 Jahre Ausbildungszeit
- Ratenzahlung möglich

*Bei genauem Hinsehen zeigt sich, daß Arbeit
weniger geisttötend ist als Amusement.*

Charles Baudelaire

Geprüfter Ergonomieberater/Fachkraft für Ergonomie

Inhalt

Musterbeispiel Ausbildungsplan

Geprüfter Ergonomieberater/Fachkraft für Ergonomie	
Anatomie und Physiologie	2 Wochen Selbststudium
Typische Erkrankungen des Muskel-Skelettsapparates	2 Wochen Selbststudium
Prävention am Arbeitsplatz: Erlernen praktischer Übungen und Verhaltenstraining	
Anerkannter Rückenschullehrer	5 Tage
Anerkannter Trainer für Wirbelsäulengymnastik	2 Tage
Augengymnastik & Büro-Workout	je 1 Tag
Gesundheits- und Verhaltenspsychologie	2 Wochen Selbststudium
Belastungen am Arbeitsplatz: Regenerationsphasen einbauen	
Psychische Belastungen und deren Auswirkungen auf die Gesundheit	2 Wochen Selbststudium
Grenzen der physischen Bewegungs- und Belastungsfähigkeit	2 Wochen Selbststudium
Grundlagen der Ergonomie	2 Wochen Selbststudium
Arbeitsplatzbedingungen und deren ergonomische Herausforderungen (Prävention und Rehabilitation)	2 Tage
Sitzende Tätigkeit & Bildschirmarbeitsplatz Fahrtätigkeit, Arbeitsplätze in der Produktion & Stehende Arbeitstätigkeit, Bestimmte Berufsgruppen (Arbeit mit Kindern, Arbeiten auf der Baustelle...)	
Rechtskunde	2 Wochen Selbststudium
Organisation, Marketing & Kostenkalkulation	1 Tag
Schaffung eines betriebliches Ergonomiekonzeptes (Workshop)	2 Tage
Prüfung	0,5 Tage
Umfang der Abschlussprüfung	
Hausarbeit	Umfang 15 Seiten
mündliche Prüfung (Durchführung einer Ergonomieberatung)	30 min
schriftliche Prüfung	3 Stunden

Dauer	
14 Wochen Selbststudium	
14,5 Tage Präsenzunterricht	
Preis Euro (Tarifbeschreibung auf Seite 6)	
Normal	3990,- zzgl. MwSt.
Abschluss	
Urkunde "Geprüfter Ergonomieberater/ Fachkraft für Ergonomie"	
Webcode	
www.og16.ahab-akademie.de	
Uhrzeit	
Präsenztage	09.00 - 17.00 Uhr



Betrieblicher Demografieberater

Plätze	Dauer
14	4 Tage
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	1349,- zzgl. MwSt.
Frühbucher	1214,- 10 zzgl. MwSt.
Abschluss	Urkunde "Betrieblicher Demografieberater"
Webcode	www.og19.ahab-akademie.de
Uhrzeit	09.00 - 17.00 Uhr



► Beschreibung

Bereits in 15 Jahren werden die 50- bis 65-Jährigen die stärkste Altersgruppe in den meisten Unternehmen sein. Hier liegt das Humankapital der Zukunft. In vielen Branchen ist ein großer Fachkräftemangel zu erwarten und es wird ein „Kampf um die Talente“ entbrennen. Mit gealterten Belegschaften zu wirtschaften, wird die größte Herausforderung der nächsten Jahre sein. Es drohen Wissensverluste und eine Erhöhung der Krankenstände.

Diese Ausbildung informiert Sie über die Handlungsfelder in der betrieblichen Demografieberatung und sensibilisiert so für die betriebliche Rolle im demografischen Wandel. Damit unternehmerische Ziele wie Flexibilität, Wettbewerbsfähigkeit, Wirtschaftlichkeit und Zukunftsfähigkeit mit einer immer älter werdenden Belegschaft gelingen können, müssen Strategien umgesetzt werden, die Potentiale älterer Beschäftigter sowie heterogener Teams erkennen und nutzen.

Eine Vielzahl an Gestaltungsansätzen und praxisnahen Hinweisen werden Sie in der Anwendung der vermittelten Kompetenzen motivieren und in Ihrer zukünftigen Beraterrolle im demografischen Wandel unterstützen.

► Zielgruppe

Führungskräfte, Unternehmer, Geschäftsführer, Betriebsräte, Betriebsärzte, Arbeitsmediziner, Personalverantwortliche und Zuständige für die betriebliche Gesundheitsförderung, Unternehmensberater, Trainer und Coaches.

► Inhalt

Im Rahmen der Ausbildung zum betrieblichen Demografieberater werden folgende Themen und Fragestellungen behandelt:

- Führung und Unternehmenskultur:
 - Was heißt „demografischer Wandel“ und was bedeutet er für Unternehmen?
 - Welche Aufgaben kommen mit dem demografischen Wandel auf Führungskräfte zu?
 - Wie kann die Führungsarbeit daran angepasst werden?
 - Wissensverluste vermeiden – Strategien und Konzepte
- Gesundheitsförderung und Leistungsfähigkeit:
 - Durchführung einer detaillierten Mitarbeiterstrukturanalyse
 - Wie verändern sich Fähigkeiten und persönliche Möglichkeiten mit dem Alter?
 - Wie können Unternehmen und Führungskräfte die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Beschäftigten erhalten und fördern?
- Arbeitsmotivation, Arbeitsgestaltung, Arbeitsfähigkeit und Arbeitszufriedenheit:
 - Welche Ansprüche sollten berücksichtigt und welche Potentiale und Fähigkeiten älterer Mitarbeiter können genutzt werden?
 - Anforderungen bei der Führung älterer Mitarbeiter – junge Führungskräfte im Kompetenzgerangel
- Lebenslanges Lernen, Qualifizierung und Wissen:
 - Warum hat lebenslanges Lernen im demografischen Wandel eine besondere Bedeutung?
 - Motivation und Akzeptanz innerbetrieblicher Konzepte und Maßnahmen

► Methode

Vortrag, Einzel-, Partner- und Gruppenarbeiten, Beispiele und Best Practice, Austausch und Diskussion





► Ihr Nutzen - Ihr Erfolg

Zahlreiche Studien haben nachgewiesen, dass sich Gesundheit, Motivation und Produktivität gegenseitig bedingen. Mit anderen Worten: Ein gesunder Mitarbeiter ist leistungsfähiger und motivierter. Das wirkt sich letztendlich auch auf seine Arbeitszufriedenheit aus.

Viele Unternehmen haben diesen Zusammenhang erkannt und Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung ergriffen. Doch der Erfolg der Betrieblichen Gesundheitsförderung hängt in erster Linie nicht vom Umfang oder vom Preis-Leistungs-Verhältnis ab, sondern vielmehr davon, wie viele Mitarbeiter Gebrauch davon machen. Diese maßgebende Erkenntnis wurde im vitalbook von Grund auf berücksichtigt.



Screenshot: vitalbook-Gesundheitskalender

Hier können Sie das vitalbook selbst ausprobieren:

www.test.vitalbook.de

► Was ist das vitalbook

Hinter dem vitalbook steckt die Idee, unterschiedliche Anreize für die Teilnahme an gesundheitsfördernden Maßnahmen zu schaffen, um möglichst viele Mitarbeiter mit unterschiedlichen Interessen und Bedürfnissen zu erreichen. Das vitalbook beinhaltet ein innovatives computer-gestütztes Instrument zur Betrieblichen Gesundheitsförderung und lässt sich auch zu einem ganzheitlichen Betrieblichen Gesundheitsmanagement ausbauen.

Eine auf das Unternehmen zugeschnittene Internetseite (www.vitalbook.de) mit persönlichem Zugang für jeden Mitarbeiter dient als Informationsplattform und verbindet gleichzeitig die Förderung der Gesundheit in Form eines motivierenden Anreizsystems. Alle gesundheitsförderlichen Aktivitäten werden wissenschaftlich miteinander verglichen und in Punkte umgewandelt.

Die Mitarbeiter tragen ihre gesundheitsförderlichen Aktivitäten (z.B. körperliche Betätigung, Entspannungsübungen, gesunde Ernährung) in einen Gesundheitskalender ein und können auch Vorsorgeuntersuchungen anrechnen lassen.

Die gesammelten Punkte lassen sich in verschiedene Preise umgewandelt werden. Es können monatliche oder jährliche, individuelle oder Gruppenauswertungen definiert werden. Dabei unterliegen die persönlichen Daten der Mitarbeiter den Richtlinien des Datenschutzes. Am Ende gewinnt nicht nur der, der die meisten Punkte bzw. die beste Entwicklung gezeigt hat. Genau genommen gewinnt jeder, der etwas für seine Gesundheit getan hat.

Ganz nach Ihren Bedürfnissen können Sie zwischen den Varianten Premium Plus, Premium und Comfort wählen. Gern unterbreiten wir Ihnen ein individuelles Angebot – kontaktieren Sie uns!

Viele weitere Angebote finden Sie auf der Webseite des Institutes: www.ahab-akademie.de/imfg oder fordern Sie direkt die **spezielle Angebotsbroschüre** an.

Telefon: +49 (0)30/9860 1997 88





DIE EXPERTEN FÜR GESUNDHEIT
UND BILDUNG
AHAB-AKADEMIE

WEITERE
SERVICEANGEBOTE
UND LEISTUNGEN



89,- Euro

Mitgliedschaft (Jahresgebühr)

► Beschreibung

Für eine erfolgreiche Trainerkarriere ist ein breit gefächertes Netzwerk von großer Bedeutung. Kontaktpflege wird in der Zeit von Web 2.0 am effektivsten durch digitale Kommunikation betrieben. Wir bieten allen Trainern eine Plattform, um über sich und ihr Business zu sprechen. Der Austausch unter den Trainern und das damit verbundene Netzwerken sind die Kernelemente des AHAB-Trainer-Clubs. Durch die Veröffentlichung ihres Trainerprofils kann die Selbstvermarktung Ihrer Person und Ihrer Dienstleistung maßgeblich gesteigert werden!

- E-Portfolio
- Kontaktlisten
- Mail und Chat
- Forum

Jeder Trainer benötigt für die Arbeit am und mit dem Kunden eine Bandbreite an Trainingsmitteln, die das Training unterstützen bzw. erst möglich machen. Im Trainer-Club präsentieren sich eine Reihe von ausgesuchten Kooperationspartnern, die Produkte und Dienstleistungen rund um das Training anbieten. Als Mitglied erhalten sie zu jeder Zeit einen Zugang, um attraktive Angebote erwerben zu können.

Neben der notwendigen Hardware finden Sie auch die unerlässliche Software für die tägliche Trainertätigkeit. Exemplarische Trainingspläne oder das online gestützte Führen der Trainingsdokumentation mit anschließender Möglichkeit der Analyse/Auswertung, sollen hier beispielhaft genannt sein.

Der Trainer-Club dient weiterhin als Informationsportal für die neuesten Trends aus der Fitness- und Gesundheitsbranche. Sie sind immer „up to date“ was Entwicklungen und Moden betrifft. Neben den dienstleistungsorientierten Informationen, steht Ihnen auch ein sportwissenschaftliches Lexikon zur Verfügung. Darin sind natürlich die aktuellen Forschungsergebnisse aus dem Bereich der Sportwissenschaft integriert.

Abgerundet wird der Trainer-Club durch die Jobbörse für Trainer. Finden Sie hier neue Auftraggeber oder Stellenangebote, die Sie in Ihrer beruflichen und/oder persönlichen Weiterentwicklung vorwärts bringen!

► Inhalt

- Informationsportal zu Trends und Erkenntnissen aus dem Sportbereich
- Führen von Kundentrainingsdokumentationen mit Analysetools
- Selbstvermarktung durch veröffentlichtes Trainerprofil
- Austausch mit anderen Trainern (Forum)
- Zugriff auf exemplarische Trainingspläne
- Produktempfehlungen
- Sonderangebote
- Job-Börse



Erfahren Sie mehr:

www.ahab-akademie.de/fitness

Das AHAB-Produktportal



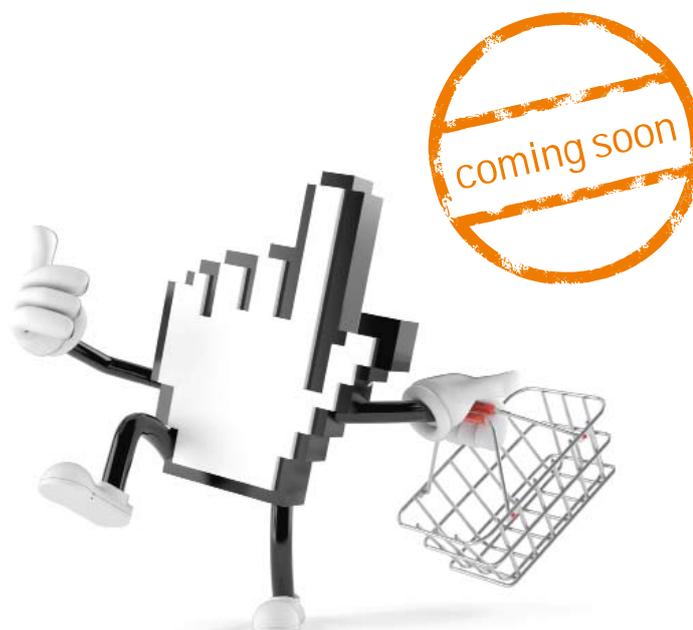
Hier finden Sie das richtige Produkt, um erfolgreich arbeiten zu können!

Für **Trainer, Coaches und Betreuer** aus den vielfältigen Bereichen der Gesundheitsförderung/Prävention müssen sich auf ihre Kompetenzen verlassen können. Neben den persönlichen Voraussetzungen kann die angebotene Dienstleistung durch eine Reihe von Hilfsmitteln/Medien positive beeinflusst werden. Nicht zu letzt ist man auf qualitatives Equipment angewiesen, damit eine ansprechende Performance garantiert wird.

Das **integrierte Bewertungssystem** kann für Sie und Andere eine **Leitfaden** sein, der zur Kaufentscheidung anregt.



Auf dem **AHAB-Produktportal** finden Sie eine Palette an Angeboten und Empfehlungen, die für Ihre Dienstleistung notwendig und hilfreich sind. Wir haben für Sie eine Reihe von interessanten Produkten aus Sport, Fitness, Entspannung und Coaching zusammengestellt, die für Sie als Anbieter der unterschiedlichen Betreuungsleistungen interessant sind. Für viele Produkte erhalten Sie besondere Konditionen!



Gründen Sie Ihre eigene AHAB-Akademie



Starten Sie jetzt!
Ihr eigenes Kurssystem

Die **AHAB-Akademie GmbH** bietet eine Lizenz für Anbieter von Präventionskursen und Gesundheitsfördermaßnahmen an und eröffnet Ihnen damit eine interessante Möglichkeit für den Aufbau einer erfolgreichen Existenz.

Die Gesundheitsprävention gewinnt aufgrund des demografischen Wandels und der damit verbundenen längeren Lebensarbeitszeit sowie durch Veränderungen in den sozialen Sicherungssystemen zunehmend an Bedeutung. Die Erhaltung von Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit rückt unaufhaltbar in den Fokus des gesellschaftlichen Interesses. Der Bedarf an hochwertigen, gezielten Maßnahmen zur Gesundheitsförderung wächst – sowohl bei Einzelnen als auch in Unternehmen.

Viele dieser Präventivmaßnahmen werden, bei entsprechender Grundqualifikation der Trainer, **von Krankenkassen und Arbeitgebern bezuschusst**. Mit der **AHAB-Akademie-Lizenz** übernehmen Sie ein erprobtes Geschäftskonzept und vergrößern so Ihre Chancen auf eine erfolgreiche Unternehmensgründung erheblich.

Die **AHAB-Akademie-Lizenz** eröffnet Ihnen die Möglichkeit, selbständig als professioneller Full-Service-Dienstleister mit einem umfangreichen Kursangebot aufzutreten und Präventionskurse für Privatpersonen und Unternehmen zu organisieren und durchzuführen. Als **AHAB-Akademie-Lizenzpartner** sind Sie Ihr eigener Chef und profitieren von unserer jahrelangen Erfahrung auf dem Gesundheitsmarkt. Mit uns haben Sie einen einzigartigen Partner an Ihrer Seite, denn die **AHAB-Akademie GmbH** ist der größte Anbieter im Bereich Aus- und Fortbildung in der Gesundheitsbranche.

Die Gesundheitsförderung gehört nach wie vor zu den wachstumsstärksten Branchen. Nutzen Sie jetzt die Gelegenheit für Ihren professionellen Start in der Gesundheitsbranche!

Weitere Infos finden Sie unter
www.ahab-akademie.de/vital



1. Deutsche Meisterschaften im Personal Training



In Berlin am
15.-17.06.2012

Personal Training ist im Hochleistungssport, Freizeitsport und in vielen Firmen kaum noch wegzudenken. Der Markt boomt. Erstmals wird in Berlin vom **15.-17.06.2012** die Deutsche Meisterschaft im Personal-Training (PT) ausgetragen. Dieses einzigartige Event in der Fitness- und Gesundheitsbranche wird die besten Personal Trainer Deutschlands küren. Für die Teilnehmer gilt es, sich im PT-Triathlon in den Kategorien Wissen, Fitness und Performance zu beweisen und die eigenen Kompetenzen zu präsentieren.

Wer daran teilnehmen möchte, muss berufliche Kompetenzen (Berufserfahrung, Fortbildungen und Grundqualifikation) nachweisen können. Eine unabhängige Jury aus anerkannten Experten der Fitness- und Gesundheitsbranche (Berufsverbände, Dozenten verschiedener Institute und Universitäten) entscheidet bei diesem Eingangsassessament über die Teilnahme an den Meisterschaften und über die späteren Sieger. Ist diese erste Hürde von den Teilnehmern genommen, messen sie sich an den zwei Wettkampftagen im PT-Triathlon.

Die Titel „Deutsche Meisterin“ und „Deutscher Meister“ im Personal-Training werden in einem Finale in der Kategorie Performance vergeben. Hierbei nehmen jeweils die 6 Besten der Vorkämpfe teil (Männer, Frauen). Der Sieger des Finales trägt den Titel für ein Jahr.

Die Meisterschaft der besten Personal Trainer Deutschlands wird neben dem Leistungsvergleich auch ein „get-to-gether“ der gesamten Branche sein. Personal Trainer, Arbeitgeber und Ausstatter sollen hier erstmalig die Chance auf einen Expertenaustausch bekommen. Somit können Netzwerke initiiert und ausgebaut werden. Ein Rahmenprogramm für Teilnehmer und Zuschauer rundet das Event ab. Initiator der 1. Deutschen Meisterschaft im Personal-Training ist die AHAB-Akademie. Viele Personal Trainer, Anbieter und Ausstatter haben ihre Teilnahme bereits zugesagt und freuen sich auf ihr Event.



Anmeldung direkt unter
www.dmpt.de

Premium-Partner:



► Beschreibung

Das Burnout-Syndrom wird zunehmend zur gesellschaftsbedingten Volkskrankheit. Immer mehr Unternehmen verzeichnen langfristige Ausfälle sowie zahlreiche Betroffene von Burnout. Die Ursachen liegen auf der Hand. Die Arbeitsbedingungen sind geprägt von multimodaler Aufgabenbelastung, hohen Termindruck sowie gestiegenen Qualitätsanforderungen. Der Wettbewerb nimmt zu und allen streben nach mehr Leistung. Die Leistungsanforderungen erfordern ein hohes Maß an Regeneration und professionellen Stressmanagement, wofür häufig keine Zeit gefunden wird. Dennoch gibt es erfolgreiche Konzepte und Strategien um Burnout zu Vermeiden. Dabei richten sich die Methoden nicht nur an die Person selbst sondern auch an den Arbeitgeber, der maßgeblichen Einfluss auf die stabile Leistungsfähigkeit seiner Mitarbeiter nehmen kann.

► Kongressablauf

Freitag

10:00 – 10:30 Uhr Begrüßung
10:30 – 11:30 Uhr Vortrag 1
11:30 – 12:30 Uhr Vortrag 2
12:30 – 13:30 Uhr Mittagspause und Messe
13:30 – 13:45 Uhr Energizerübung
13:45 – 14:45 Uhr Vortrag 3
14:45 – 15:15 Uhr Kaffeepause und Messe
15:15 – 16:45 Uhr Workshop 1-4
16:45 – 17:15 Uhr Kaffeepause und Messe
17:15 – 18:00 Uhr Schnupperkurse (SK) 1-4

Samstag

09:00 – 09:45 Uhr Schnupperkurse (SK) 1-4
10:00 – 10:15 Uhr Begrüßung
10:15 – 11:45 Uhr Workshop 1-4
11:45 – 13:00 Uhr Mittagspause und Messe
13:00 – 14:00 Uhr Podiumsdiskussion
14:00 – 14:45 Uhr Präsentation der
Workshopergebnisse
14:45 – 15:00 Uhr Abschluss und Kaffee

Sie nehmen jeweils Freitag und Samstag an einem Workshop und einem Schnupperkurs Ihrer Wahl teil.

Veranstaltungsort:

Holiday Inn Berlin City East****
Landsberger Allee 203
13055 Berlin



► Vortrag 1 (27. April)

Burnout – begünstigende und präventive Faktoren

**Prof. Dr. Annekatri Hoppe
(Humboldt-Universität zu Berlin)**

Burnout tritt in Folge überfordernder Belastung vermehrt in deutschen Unternehmen auf. Burnout gilt längst nicht mehr als typische „Managerkrankheit“. Was steckt hinter diesem Krankheitsbild? Welche Bedingungen, gerade im beruflichen Kontext, begünstigen ein Burnout? Was kann jeder Einzelne tun, um sich selber zu schützen?

► Vortrag 2 (27. April)

Ökonomische Folgen von Burnout für das Unternehmen und betriebliche Präventionsmöglichkeiten

**MPH, Diplom-Kaufmann (FH) Henry Kauffeldt
(Universität Bielefeld)**

Etwa 20-30% aller Berufstätigen (Focus Online 2009) und jeder vierte Manager sind vom Burnout betroffen, in manchen Branchen erkranken bis zu 50% aller Mitarbeiter am sogenannten Burnout-Syndrom (Ruhwandel 2011). Dabei sind die weiterführenden Folgen für Unternehmen von beachtlichem Ausmaß. Durchschnittlich fallen Betroffene 47 Tage krankheitsbedingt aus (Statista 2011). 10% der betroffenen Mitarbeiter kehren nicht in die Arbeitsfähigkeit zurück, Erfahrung und überdurchschnittliche Kompetenz gehen verloren. 30% sind auf Dauer leistungsgemindert. Im Vortrag werden Ihnen aktuelle Zahlen präsentiert, die Aufschluss über den finanziellen Schaden von Burnout-bedingten Ausfällen für Unternehmen geben. Teil 2 des Vortrages widmet sich den betrieblichen Möglichkeiten, um Burnout-Erkrankungen zu minimieren bzw. zu verhindern. Was kann man tun, um den Begriff Burnout zu thematisieren ohne zu stigmatisieren? Wie können Unternehmen ihren Betroffenen und Mitarbeitern mit hohem Burnout-Risiko Hilfestellung geben?

► Vortrag 3 (27. April)

Burnout-Prävention als Führungsaufgabe?

**Dipl.-Psych. Sylvie Vincent
(Universität Hamburg)**

Die Führungskräfte sind für den Gesundheitsschutz, die Arbeitsleistung, Motivation und nicht zuletzt Engagement und Arbeitszufriedenheit der Mitarbeiter verantwortlich. Eine hohe Last! Kann eine selbst angespannte und ausgelastete Führungskraft diese Verantwortung auch tragen? Was wissen wir über die Einflussmöglichkeiten und Einflussnahmen im Führungsalltag?

► Workshop 1 (27.+28. April)

Betriebliche Burnout-Prävention – Was tun?

**Dipl.-Psych. Stephan Seidel
(AHAB-Akademie GmbH)**

In diesem Workshop erarbeiten Sie Maßnahmen, die eingesetzt werden können, um eine betriebliche Burnout-Präventionskultur zu etablieren. Das fängt bei Ansätzen im TOP-Management an und zieht sich bis zur Teambesprechung und in die einzelnen Mitarbeitergespräche durch. Sie entwickeln ein Portfolio was in nahezu allen Organisationen eingesetzt werden kann. Als erfahrener Organisationsberater steht Ihnen Stephan Seidel mit Rat und Tat als Moderator zur Seite und gibt wichtige Impulse und Praxiserfahrungen als Hilfestellung.

► Workshop 2 (27.+28. April)

Gesundheitsorientierter Führungsstil Personal Coach, Mediator Mario Zieroth (AHAB-Akademie GmbH)

Ist der gesundheitsorientierte Führungsstil ein Mythos oder ein realistischer Führungsstil. Viele Bücher, Referenten und Beiträge finden mehr und mehr Einzug in die Sparte der Führungskräfteentwicklung. Wie sieht es in der Praxis tatsächlich aus. Der Work-



Plätze	Dauer
100	2 Tage
Preis Euro	(Tarifbeschreibung auf Seite 6)
Normal	299,-
Frühbucher	249,- bis 22.01.2012
Datum	
Berlin	27. - 28. April

shopleiter stellt zu Beginn des Workshops eine kurze Einführung über den Stand der Dinge zu dieser Thematik dar. Anschließend erarbeiten Sie in der Gruppe gemeinsam, welche Führungsqualitäten und Maßnahmen bewusst eingesetzt werden können, um einen positiven Einfluss auf die Mitarbeitergesundheit auszuüben.

► Workshop 3 (27.+28. April)

Vorstellung des Deutschen Zentrums für betriebliche Burnout-Prävention MPH, Diplom-Kaufmann (FH) Henry Kauffeldt (Universität Bielefeld)

Das Deutsche Zentrum für betriebliche Burnout-Prävention ist ein interdisziplinärer Zusammenschluss von Ärzten, Psychotherapeuten, Psychologen, Sportlehrern und Sportwissenschaftlern, Coaches und Gesundheitsexperten sowie mehreren Dienstleistern die Maßnahmen zur Burnout-Prävention anbieten. Die Institution befindet sich in der Konstituierung. Die Zielstellung besteht darin ein deutschlandweit flächendeckendes einheitliches Präventionsangebot für Betroffene und Unternehmen unter der Maßgabe von einheitlichen Qualitätsstandards und aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen aufzubauen. Sie sind gerne eingeladen die Aufgaben und Angebote der Vereinigung kennenzulernen und sich über eine Mitgliedschaft als Anbieter oder Unternehmen oder als Betroffener über die Angebote zu informieren. Ideen sind herzlich Willkommen!

► Workshop 4 (27.+28. April)

Führungsverantwortung als Risikofaktor für Burnout – Vorsorgemaßnahmen im Alltag

Prof. Dr. Jens Ebing (Fachhochschule für Sport & Management Potsdam)

„Was sollen wir denn noch alles machen?“ Eine typische Reaktion einer Führungskraft, wenn sie mit neuen Aufgaben, wie z. B. der Aufgabe der Gesundheitsförderung der Mitarbeiter konfrontiert wird. Häufig hilft es einfach nur mit gutem Beispiel voran zu gehen. Das ist aber gar nicht so einfach, wenn man viel Verantwortung trägt – Pausen machen, wenig Überstunden, Fit- und Vital sein, gute Ernährung und positive Ausstrahlung. Geht das überhaupt? Gemeinsam mit dem Workshopleiter Prof. Dr. Jens Ebing, selbst eine erfahrene Führungskraft, diskutieren Sie geeignete Maßnahmen, wie Sie sich als Führungskraft mental und körperlich fit halten.

► Podiumsdiskussion (28. April)

Welche Rolle können Führungskräfte zum Schutz der Mitarbeitergesundheit wirklich einnehmen?

Moderator: Henry Kauffeldt

► Burnout-vermeidenden Methoden (27.+28. April)

in Form von 45min Schnupperkursen (siehe SK1-4)

SK 1: Umgang mit negativen Emotionen

Diplom-Psychologe Stephan Seidel

SK 2: Meditation

Meditationsberater Peter Sellin

SK 3: Qi Gong

Diplom-Psychologin Sabine Sobhani

SK 4: Aktive Entspannungspausen

Diplom-Sportwissenschaftler Bert Eichholz

Standorte



► Berlin

Hauptgeschäftsstelle

Büro 8:00 – 19:00 Uhr
Landsberger Allee 203
13055 Berlin
Telefon +49 (0)30/9860 1997 0
Telefax +49 (0)30/9860 1997 9
Internet www.ahab-akademie.de
E-Mail info@ahab-akademie.de

Verkehrsanbindung

M5/M6
Hohenschönhauser Str./Weißenseer Weg
M13/M16
Landsberger Allee/Weißenseer Weg

► Standorte

Sie haben die Wahl!

Neben unserem Hauptsitz Berlin und der Zweigstelle Düsseldorf bieten wir unsere Ausbildungen auch in weiteren Standorten in Deutschland an (siehe Karte rechts). Alle Adressen der Seminarorte finden Sie auf unserer Webseite.

Natürlich geben wir bei einer entsprechenden Anzahl von Teilnehmern auch Inhouse-Seminare.

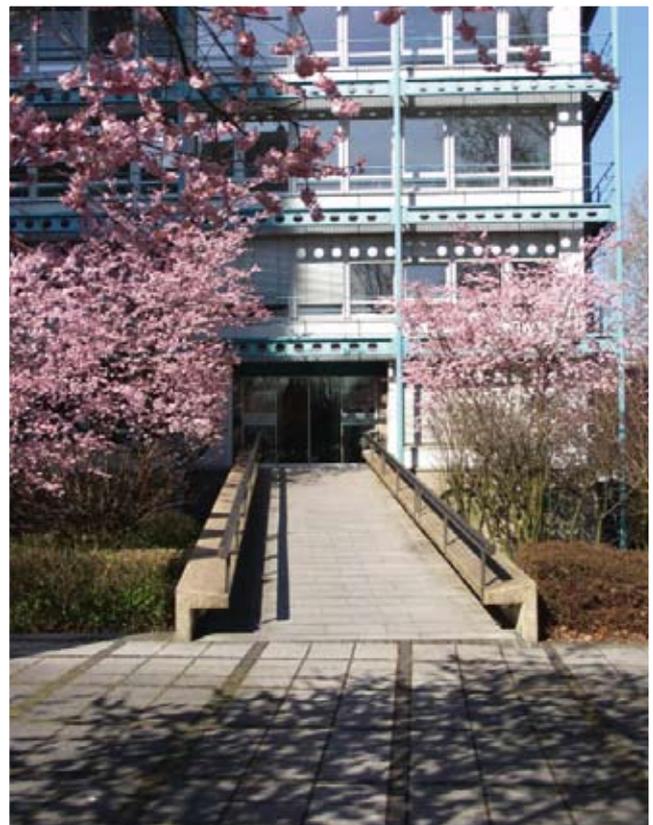
► Unterkunft

An unseren Standorten Berlin und Düsseldorf vermitteln wir Ihnen gerne ein Hotelzimmer zu Sonderkonditionen. Unsere Veranstaltungen finden am Standort Berlin im Holiday Inn Berlin City East**** statt. Sie haben dort die Möglichkeit, direkt ein Zimmer zu buchen. So brauchen Sie lediglich den Fahrstuhl benutzen, um zu uns zu kommen.

Am Standort Düsseldorf haben Sie die Möglichkeit, im Lindner Congress Hotel**** direkt neben den Seminarräumen zu übernachten.



Standorte



Einige Trainer und Dozenten stellen sich vor

■ Mirja Magenheim



Dipl.-Psychologin,
Dipl.-Rehabilitationspädagogin
Ausbilderin und Kursleiterin für
Entspannungstraining für Kinder,
PMR, AT, Stressmanagement,
Gesundheitspsychologie, Pädagogik

■ Claudia Kunze



Magister Soziologin
Ausbilderin und Kursleiterin
für Entspannungstraining
für Kinder, PMR, AT, Stressmanage-
ment, Coaching, Suchtprävention,
Gesundheitspsychologie, Pädagogik

■ Prof. Dr. Jens Ebing



Dipl.-Sportwissenschaftler
und Sporttherapeut
Ausbilder für Aquafitness-Trainer und
Fitness-Trainer B-Lizenz, Dozent für
Trainingslehre, Erkrankungen des Herz-
Kreislaufsystems- und Muskel-Skelettsy-
stems, Anatomie, Ernährung

■ Stephan Seidel



Dipl.-Psychologe,
gepr. Kaufmann im Einzelhandel (IHK)
Trainer, Coach, Seminarleiter
Kommunikation, Zeitmanagement,
Change-Management, Persönlichkeits-
entfaltung, Einzel-/Gruppencoachings,
Kloster-Seminare, Kurzzeit-Therapie
(NLP, SASB), NLP-Ausbildung
(Level: Master)

■ Rocco Eichholz



Dipl.-Sportwissenschaftler
Ausbilder für Aquafitness-Trainer und
Fitness-Trainer, Nordic Walking-Trainer
Dozent für Trainingslehre, Erkrankungen
des Herz-Kreislaufsystems- und Muskel-
Skelettsystems, Anatomie, Ernährung

■ Bert Eichholz



Dipl.-Sportwissenschaftler
Ausbilder für Aquafitness-Trainer und
Fitness-Trainer, Kursleiter für Wirbelsäu-
lengymnastik, Dozent für Trainingslehre,
Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems
und Muskel-Skelettsystems, Anatomie,
Ernährung

■ Peter Sellin



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

■ Sabine Sobhani



Dipl.-Psychologin
Ausbilderin und Kursleiterin für
Entspannungstraining für Kinder,
PMR, AT, Stressmanagement, Qi Gong,
Flugangstseminare, Raucherentwöh-
nung, Konfliktmanagement,
Kommunikationstraining und Coaching

■ Katja Wrobel



Dipl.-Kauffrau,
Mediatorin und Dozentin
Nach jahrelanger Tätigkeit in der
Wirtschaft jetzt als freiberufliche
Mediatorin tätig
Mediation, Konfliktmanagement und
das Führen von Konfliktgesprächen

■ Mario Zieroth



Zertifizierter Stressmanagement-
Trainer, Business & Personal Coach und
Mediator, über 18-jährige Erfahrung als
Führungskraft im In- und Ausland.
Schwerpunkte: Marketing und Organi-
sation, Zeit- und Selbstmanagement,
Stressmanagement, Kommunikations-
training, Konfliktmoderation, betriebli-
che Gesundheitsförderung.

Einige Trainer und Dozenten stellen sich vor

■ Jacqueline Schumann



Dipl.-Medizinpädagogin (HU), Physiotherapeutin
Ausbildung in psychologische Beratung/ Personal Coaching bei Björn Migge, Selbsterfahrung mit psychodynamischen Familien- und Systemaufstellungen, Pilatestrainerin Polestar (Matte und Studio - Reha - Ausbildung), Mitglied des deutschen Pilatesverbandes

■ Corinna Gustke



Trainerin und Coach
Nach 12 Jahren in der freien Wirtschaft, 2003 Wechsel in die Erwachsenenbildung
Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation, NLP und systemisches Coaching

■ Dr. Jana Hartwig



Dipl.-Psychologin, Trainerin u. Coach
Persönlichkeitsentwicklung, Zeit- und Selbstmanagement, Kommunikation und Präsentation, Führung und Motivation, Konzentration und Gedächtnis, Ausbildung als Personal- und Organisationsentwicklerin, Suggestopädin und Systemische Beraterin

■ Ilias Stergiou



Dipl.-Sportwissenschaftler
Dozent für Personal Training, internationaler Referent zu den Themen "Functional Training" und "Athletic Performance"

■ Patrick Schopa



Dipl.-Sportwissenschaftler, Sporttherapeut
Langjährige Erfahrung als Personal Trainer und Coach für diverse Fitness Clubs und Ausbildungsakademien
Motivation, Stressmanagement, Entspannungsverfahren, Mentales Training, Ernährung und Rückenschule

■ Dr. Dörthe Machul



Dipl.-Psychologin
wissenschaftliche Mitarbeiterin (Lehre, Forschung, Patientenversorgung) am Institut für Rehabilitationswissenschaften der HU Berlin

■ Dirk Fuhrmann



Diplom-Sportwissenschaftler
Schwerpunkt Rehabilitation/Prävention
Gestaltung und Konzipierung von Lehr- und Lernmaterialien und Dozent an der AHAB-Akademie, Medizinischer Trainingstherapeut in der ambulanten und stationären orthopädischen Rehabilitation, Übungsleiter und Auditor für Präventions- und Rehabilitationssport

■ Branka Ternegg



Dipl.-Pädagogin, zertif. psycholog. Beraterin, Business-Coach
Weiterbildungen: Verhaltenstherapie, Gesprächsführung (Rogers)
Soft-Skills, Kommunikation, Körpersprache, Konfliktmanagement, Zeit-/ Zielmanagement, Stressmanagement, Arbeitsorganisation, Teamtraining, Suchtprävention

■ Dagmar Feiler



Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation, zertifizierter Coach (DVNLP)
Testsiegerin Stiftung Warentest 2009 für das Seminar „Frauen führen anders!?!“
Führung, Kommunikation, Veränderung, Teambildung/-entwicklung

■ Marion Genth



Personal- und Organisationsentwicklerin, systemischer Coach
Langjährige Erfahrung als Trainerin und Coach
Führung (Beratung und Coaching), Organisation, Entwicklung, Gesundheitsförderung, Selbstmanagement

Einige Trainer und Dozenten stellen sich vor

■ Tanja Nylander



Dipl. Bühnentänzerin
Fortbildungen in Tanzpädagogik und Tanztherapie, Wellnesstrainerin u.a.
Langjährige Erfahrung als Kursleiterin für Tanz- und Bewegungskurse in sozialen Einrichtungen und Kindertagesstätten in Berlin

■ Dr. Marcus Klische



Theaterpädagoge
Trainer und Lehrbeauftragter an der Universität Duisburg-Essen, Hochschule für Wirtschaft und Recht, Fachschule für Sozialpädagogik, Berlin
Themen: Selbst-, Achtsamkeits- und Entspannungstechniken, Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung, Personal Coaching

■ Holger Bartlick



Betriebswirt und M. Sc. Schwerpunkte: Lebenslanges Lernen, Wissensmanagement, Organisationsentwicklung. Trainer und Berater seit über 10 Jahren, zudem Ausbilder für Coaches und Spezialist für Projektmanagement und Executive Coaching rund um die Gesundheit in KMUs und Großunternehmen

■ Melanie Becker



Dipl.-Sozialpädagogin. Entspannungspädagogin, Trainerin, Coach. Themen: Kommunikation, Stressmanagement, Burnout-Prävention, Einzel-/Team- und Projektcoachings, Führungskräfteberatung, Karriere- und Personalberatung. Jahrelange Tätigkeit in unterschiedlichen Führungspositionen von KMUs

■ Mario Eden



Heilpraktiker, systemisches Coaching, Hypnotherapie nach M. Erickson, körperorientierte Entspannungsverfahren. Langjährige Erfahrung als Trainer, Berater und Coach mit den Themen Work-Life-Balance, Stress- und Selbstmanagement, Gesundheitsprävention, Kommunikation & Konfliktmanagement

■ Antoinette Beckert



Dipl.-Ingenieurin, Systemische Supervisorin und Coach. Themen: Coaching, Training, Moderation zur ressourcenorientierten Personal- u. Organisationsentwicklung. Dozentin f. Projektmanagement, Beuth-Hochschule f. Technik. Über 22 Jahre Erfahrung als Fach- und Führungskraft und Unternehmerin

■ Robert Coordes



Dipl.-Psych., NLP-Trainer & Business-Coach, Systemischer Berater, Hypnotherapie, Change Management. Training, Coaching & Organisationsentwicklung im Profit- und Nonprofit-Bereich, u.a. Alice, Telekom, Henkel. Schwerpunkte: Führung, Gesundheit, Work-Life-Balance, Soft Skills

■ Michael J. Ertel



Fitnessfachwirt, Dipl.-Kaufmann. Planung, Steuerung u. Kontrolle von Fitness-, Ernährungs-, Mental- und Entspannungstrainings durch Schwerpunktbildung nach individueller Zielsetzung. Langjährige Erfahrung als Personal-/Gesundheitstrainer u. Coach (Firma Holmes Place, SC Unterbach)

■ Kerstin Hamann



Gepr. Verwaltungsfachwirtin. Personalentwicklerin, Moderatorin, Trainerin u. Coach. Outdoor-Trainerin (IHK). Schwerpunkte: Personalentwicklung, Teamentwicklung, Outdoortrainings, Moderation. Durchführung von Trainings in kleinen, mittelständischen u. großen Unternehmen

■ Dr. Maike Frost



Diplom-Soziologin, Dr. Public Health, Gesundheitscoach, Gesundheitspädagogin (DGG), wissenschaftliche Mitarbeiterin am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, freiberuflicher Gesundheitscoach, Entspannungsverfahren, Stressbewältigungskurse, Raucherentwöhnung, Wechseljahreskurse

Einige Trainer und Dozenten stellen sich vor

■ Daniel Hetzer



Dipl.-Volkswirt. Führungskraft in Vertrieb u. Logistik. Trainer u. Coach (F&A); Ausbildung: Moderation, sinnzentrierte Unternehmensführung. Themen: Führungskommunikation, Konfliktmanagement, Teamentwicklung, Führungskräfteberatung. Trainer u. Coach bei der Postbank, Volvo Trucks u. in KMUs

■ Lutz Jäkel



Diplom-Sportlehrer, Erzieher m. Lehrbefähigung, Mediator, Forschungstätigkeit „Lernkultur Kompetenzentwicklung“ für BMBF, Trainer, Projektmanager und Berater für Personal- und Organisationsentwicklung und Betrieblichen Gesundheitsmanagement

■ Anne-Marie Glowienka



Seit 1995 selbstständig tätige Sport- u. Gymnastiklehrerin, Physiotherapeutin, Ergo Phys Consult und Demografieberaterin. Expertin für die Themen betriebliches Gesundheitsmanagement, Ergonomie und Demografie. Trainerin und Coach in KMUs und großen Unternehmen bundesweit

■ Henry Kauffeldt



Gesundheitswissenschaftler (MPH), Dipl.-Kaufmann (FH). Dozent und Coach. Schwerpunkte: betriebliches Gesundheitsmanagement, Mentales Training; Auswirkung von Führung auf die Mitarbeitergesundheit, Arbeitszufriedenheit und Motivation (Promotion an der Universität Bielefeld)

■ Werner Korthaus



Dipl.-Ing. Elektrotechnik, Fachkraft für Arbeitssicherheit. Unternehmensberater, Dozent. Schwerpunkte: Einführung von Qualitäts-, Umwelt- und Arbeitsschutzmanagementsystemen. Betreuung von Unternehmen zur Weiterentwicklung Integrierter Managementsysteme

■ Dr. med. Jutta Kindel



Fachärztin für Innere Medizin/ Arbeitsmedizin, Betriebliches Gesundheits- und Risikomanagement, Trainerin für Stressbewältigung. Langjährige Erfahrung in Firmen unterschiedlicher Größe zur Durchführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Vortragstätigkeit

■ Prof. Dr. Silke Wickel-Kirsch



Lehrstuhl für Personal und Organisation, Leiterin „Personalcontrolling“ der Henkel KGaA, Leiterin strategische Planung Bayerischen Vereinsbank AG, Professorin für Personalwirtschaft und Organisation

■ Thomas Lang



Dipl.-Psych., Trainer, Executive-Coach mit den Schwerpunkten Personalentwicklung, Potenzialanalysen, Führung, Teamentwicklung und Outplacement. Langjährige Erfahrung als HR-Berater, u.a. für Deutsche Bahn AG, ThinPrint AG, Techem GmbH und verschiedene mittelständisches Unternehmen

■ Dr. Manuel Kopitz



Diplom-Sportlehrer, Trainer A-Lizenz (Schwimmen), Kursleiter für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

■ Dr. Frank-Timo Lange



Medizinpädagoge (Mag.), Master of Business Administration, Schwerpunkt Health Care Management, Psychotherapeut und systemischer Coach. NLP und Unternehmensberater im Qualitätsmanagement

Einige Trainer und Dozenten stellen sich vor

■ Regina Müller



Dipl.-Pädagogin. Personal und Organisationsentwicklung mit den Schwerpunkten Führung, Teamentwicklung, Organisationsberatung sowie betriebliches Gesundheitsmanagement. Langjährige Erfahrungen in großen und mittelständischen Unternehmen verschiedener Branchen sowie in der Verwaltung

■ Bianka Mund



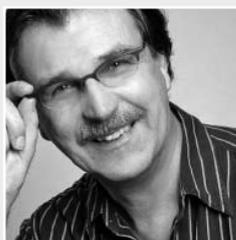
Dipl.-Psychologin, Coach und Trainerin mit den Schwerpunkten Stressmanagement & Entspannung, Mentaltraining, Resilienz, Eignungsdiagnostik, Energieversorger, Hochschul- und Bildungsbereich. Weiterbildung als Trainerin, wingwave-Coach und Entspannungsverfahren

■ Ulrike Riemann



Gründerin von Löwenzahn, Ausbildung zur Zahnarzthelferin, Studium der Betriebswirtschaftslehre, Risk Management, Studium in Universität Bielefeld zum geprüften Coach und Moderator, trainiert und betreut Mitarbeiter aus Gesundheitswesen, Optimierung der Kommunikations- und Führungsstils

■ Dr. Arnold K.D. Lorenzen



Dr. phil., Sozialforscher, Publizist, Vortragsreferent, Philosophie, Burnout-Prophylaxe. Fach- und Führungskraft in Stab und Linie bei der Bundeswehr, angestellt bei Mercedes Benz AG

■ Peter Schäfer



Dipl.-Handelslehrer, Sportlehrer. Trainer f. Autogenes Training. Themen: BWL, Kosten- u. Leistungsrechnung, Controlling, Investition u. Finanzierung, Soft Skills, nachhaltiges Lernen. Trainer/Dozent (Siemens, Sparkassen, Berufsakademien, IHK). Ausbildung: Systemische Beratung, Mediation

■ Mandy Lena Mendez



Dipl.-Kauffrau (FH). Gesundheitspädagogin. Freiberufl. Marketingberaterin mit Schwerpunkt operatives Marketing & Mediaplanung für diverse KMU sowie Einzelunternehmer. Seminarleitung für die Bereiche Marketing/Organisation/Kommunikation. Lizenzierte Nia-Trainerin (Kurse und Workshops)

■ Carsten Schrader



Dipl.-Sozialökonom. Projektleiter mit den Schwerpunkten Betriebliches Eingliederungsmanagement (zertifizierter Disability Manager) und Betriebliches Gesundheitsmanagement als integriertes Managementsystem, EFQM Assessor für Unternehmen, u.a. für FRAPORT Frankfurt

■ Leila Schoeneich



Staatl. gepr. Musikpädagogin, Yogalehrerin (BDY/EUY) mit dreijähriger Ausbildung u. Abschluss an der Yoga Akademie Berlin bei Ananda u. Urvasi Leone. Fortbildung in Qi Gong u. Tai Chi an der Schule für Tai Chi Chuan. Durchführung von Gesundheitsreisen zusammen mit Peter Sellin

■ Olga Siepelmeyer



Dipl.-Päd. (Rus). Coach (ICI), HP für Psychotherapie, Stressmanagement-trainerin, Kursleiterin für AT. Langjährige Arbeitserfahrung in interkulturellen Teams. Schwerpunkte: Interkulturelle Kompetenz, Stressmanagement, Emotionale Intelligenz, Suchtbewältigung

■ Mädy Verwied



Dipl.-Pädagogin (Erwachsenenbildung). Systemisch-integrative Paar- und Familientherapeutin mit eigener Praxis. Langjährige Erfahrungen in der Projektleitung. Dozentin und Kursleiterin für Progressive Muskelrelaxation, Stressmanagement und systemische Familienaufstellung

Einige Trainer und Dozenten stellen sich vor

■ Lutz Volmer



Diplom-Psychologe, Industriekaufmann IHK, zertifizierter NLP-Master & NLP-Mastercoach, Hypnosecoach, Trainer & Kursleiter für Entspannungsverfahren, Verhaltenstrainer & Kursleiter für Stressprävention und Stressbewältigung

■ Melanie Wehmeyer



Diplom-Sportwissenschaftlerin. Schwerpunkte: Pilates, Personal Training, Präventions- und Group-Fitness-Kurse. Langjährige Erfahrung im Fitness- und Gesundheitsbereich

■ Teresa Weihs



Gesundheitswissenschaftlerin. Trainerin mit den Schwerpunkten betriebliches Gesundheitsmanagement, Ergonomie-Beratung, Stressmanagement, Bewegung und Entspannung. Mehrjährige Erfahrung als Trainerin für eine Vielzahl mittelständischer Unternehmen

■ Kay Wetzel



Dipl. Sportwissenschaftler, Schwerpunkt Rehabilitation und Prävention, Leistungssport und Management, Leitung des AHAB-Instituts für Rehabilitation und Gesundheitssport, Personalreferent, Gesamt-Ausbildungskordinator und Projektleiter

■ Dr. Tanja Kreiß



Dipl.-Sportwiss., Gesundheitswissenschaftlerin (MPH). Sporttherapeutin. Forschungstätigkeit (Thema: Arbeit und Gesundheit). Dozentin u. Beraterin im betrieblichen Gesundheitsmanagement (Entwicklung, Umsetzung, Evaluation arbeitsplatzbezogener Programme). Zertifizierte Trainerin

■ Grazyna Ostermann



Heilpraktikerin (Psychotherapie), Staatsexamen Lehramt 30-jährige Erfahrung in der ganzheitlichen Lernförderung Entspannungs-/Gesundheitspädagogin, Stressmanagement-Trainerin, Trainerin für Entspannungsverfahren, Coach im Privatkundenbereich

■ Nicola Goltz



Diplom-Sportwissenschaftlerin Schwerpunkt Rehabilitation und Prävention, Lerncoach des Instituts für Fernunterricht, Personal Training, Aqua-Fitness-Trainerin, Pilates-Trainerin, Entspannungscoach (Stressmanagement, AT, PMR)

■ Josephine Wartenberg



Diplom-Psychologin, Bereich Stressbewältigung und Entspannung, Beratung und Coaching, Stressmanagement-Trainerin, Kursleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation

Allgemeine Geschäfts- und Teilnahmebedingungen

■ Anmeldung

Sie können sich für alle Ausbildungen online auf unserer Webseite, sowie per E-Mail, telefonisch, per Post oder Fax anmelden. Für die Anmeldungen per Post und Fax verwenden Sie bitte unser Anmeldeformular. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und von uns schriftlich per Post oder E-Mail bestätigt. Sie haben die Pflicht die persönlichen Angaben zu prüfen. Bei Fehlern ist die AHAB-Akademie GmbH unverzüglich zu verständigen. Nach Erhalt Ihrer Änderung bekommen Sie eine schriftliche Bestätigung postalisch oder per E-Mail. Ohne diese Bestätigung gelten Änderungsangaben als nicht angekommen.

Sollten aufgrund falscher persönlicher Daten Rechnung oder Zertifikate neu ausgestellt und verschickt werden, ist eine aufwandsabhängige Servicegebühr von mindestens 5,- Euro bis maximal 10,- Euro vor Versand zu entrichten.

Jeder Teilnehmer hat sich im Vorfeld über die Inhalte und Rahmenbedingungen der Ausbildungen zu informieren. Im Internet (www.ahab-akademie.de) oder in den veröffentlichten Printmedien sind alle Informationen und mögliche variierende Teilnahmevoraussetzungen erläutert. Bei Anmeldungen zu Kursen innerhalb gesonderter Aktionen gelten mitunter veränderte AGBs. Bitte informieren Sie sich entsprechend auf unserer Webseite.

Anmeldungen bitte an:

AHAB-Akademie GmbH
Landsberger Allee 203
13055 Berlin
Tel. +49(0)30/9860 1997 0
Fax +49(0)30/9860 1997 9
eMail: info@ahab-akademie.de
www.ahab-akademie.de

■ Zahlungsmodalitäten

Bitte überweisen Sie den fälligen Rechnungsbetrag für Ihre Aus- oder Fortbildung schnellstmöglich, spätestens aber bis zwei Wochen vor Kursbeginn. Bei Wahl des Sofortzahlerrabattes muß die Bezahlung innerhalb 5 Tage nach Rechnungsdatum, spätestens bis 3 Wochen vor Seminarbeginn erfolgen. Für eine Zuordnung der Geldgänge sind bei sämtlichen Zahlungen stets Kunden- und Rechnungsnummer anzugeben. Ausschlaggebend ist immer das Buchungsdatum unserer Bank.

Im Falle eines Zahlungsverzuges berechnen wir je Mahnstufe 5,- Euro Mahngebühr. Nach der 2. Mahnstufe wird das gerichtliche Mahn- bzw. Inkassoverfahren eingeleitet. Bei Nichterfüllung ist die AHAB-Akademie GmbH berechtigt, Schadensersatz einzufordern.

Kontoverbindung:

AHAB-Akademie GmbH
Postbank Berlin
BLZ 100 100 10
Kontonummer 510 439 108
IBAN: DE80100100100510439108/BIC: PBNKDEFF

■ Ermäßigungen, Frühbuchertarif und Sofortzahlerrabatt

Studierende, Auszubildende, Erwerbslose sowie Angehörige diverser Kooperationspartner haben Anspruch auf Ermäßigung. Ein entsprechender Nachweis wird dabei vor der Anmeldung zwingend benötigt. Wird dieser bis zum Seminarbeginn nicht erbracht, wird für Ihren Kurs

der Normalzahlertarif in Rechnung gestellt. Bei der Wahl eines Sofortzahlerrabattes gilt folgendes: Ihre Anmeldung erfolgt mindestens 21 Tage vor Kursbeginn und die Kursgebühr muß innerhalb von 5 Tagen nach Erhalt der Rechnung bezahlt werden. Bei der Wahl des Frühbuchertarifes gilt folgendes: Ihr Zahlungseingang muß bis 42 Tage vor Beginn des Seminars bei uns eingegangen sein. Auch hier gilt, sofern wir innerhalb der genannten Fristen keinen Zahlungseingang gebucht haben, wird der Normalzahlertarif in Rechnung gestellt.

■ Übernachtungs- und Verpflegungskosten

Übernachtungs- und Verpflegungskosten sind direkt mit dem jeweiligen Hotel abzurechnen und sind nicht Bestandteil des Seminarpreises (Ausnahmen sind entsprechend gekennzeichnet). Mögliche Hotelempfehlungen entnehmen Sie bitte unserer Webseite. Sonderkonditionen der Hotels gelten nur für unsere Seminarteilnehmer und nur bei einer Reservierung über die AHAB-Akademie GmbH.

■ Rücktritt

Stornierungen und Umbuchungen sind ausschließlich in Textform per Fax, per Post oder per E-Mail möglich und nur dann gültig, wenn wir den Erhalt sowie die Akzeptanz schriftlich (per Fax, Post oder E-Mail) bestätigen.

Wir räumen dem Vertragspartner bis zum Tag des Seminarbeginns die Möglichkeit ein, anstelle des angemeldeten Teilnehmers einen Vertreter zu senden. Voraussetzung hierfür ist die gleiche Grundqualifikation und die Erfüllung der Teilnahmevoraussetzungen für die entsprechende Ausbildung. Hierbei entstehen keine weiteren Kosten.

Bis zwei Wochen vor Kursbeginn ist ein Rücktritt ohne Angabe von Gründen möglich, bei späterer Stornierung oder Nichtteilnahme erfolgt die Rückerstattung der Kursgebühr nur in Sonderfällen, wie z.B. Unfall oder Krankheit, vorbehaltlich des Abzuges einer Stornogebühr (20%).

In jedem Fall benötigen wir einen entsprechenden Nachweis. Ohne fristgerechte Stornierung bleibt die Zahlungspflicht bestehen.

■ Organisatorische Änderungen

Allgemeine organisatorische Änderungen werden bis zu 3 Tage vor Seminarbeginn bekannt gegeben. Zu diesem Zweck sind durch den Teilnehmer regelmäßig alle bei der Anmeldung angegebenen Kommunikationswege (Adresse, E-Mail, Fax, Anrufbeantworter zur angegebenen Telefonnummer) zu prüfen. Für falsche Kontaktangaben seitens des Auftraggebers und den sich daraus ergebenden möglichen Schäden, ist die AHAB-Akademie GmbH grundsätzlich nicht haftbar oder zu belangen.

Wir behalten uns vor, den Inhalt und Ablauf des Seminarprogramms sowie den Einsatz der Trainer und Dozenten unter Einhaltung des ausgewiesenen Seminarcharakters vor und während der Veranstaltung im Sinne des Seminarerfolges anzupassen. Dabei gelten stets unsere hohen Maßstäbe und Qualitätskriterien. Die AHAB-Akademie GmbH verpflichtet sich zu einer sorgfältigen Planung und Durchführung der Seminare. Wir sind aus wichtigem Grund, wie bei Erkrankung des Trainers und Dozenten, höherer Gewalt und zu geringer Teilnehmeranzahl berechtigt, die Veranstaltungen gegen volle Erstattung bereits gezahlter Teilnahmegebühren auch kurzfristig (bis 3 Tage vor Seminarbeginn)

abzusagen. Bitte beachten Sie dies bei der Buchung von Unterkünften sowie von Flug- oder Bahntickets. Ein weitergehender Schadensersatzanspruch besteht nicht. Die AHAB-Akademie GmbH bietet im Falle eines Kursausfalls dem Teilnehmer einen gleichwertigen Ersatz zu einem anderen Kurstermin an.

■ Urheberrecht

Die Weitergabe bzw. Verbreitung von Lehr- und Arbeitsmaterial ist ohne schriftliche Genehmigung der Geschäftsleitung der AHAB-Akademie GmbH nicht gestattet und wird bei Bekanntwerden strafrechtlich verfolgt.

Die besuchten Seminare dürfen ohne Zustimmung der Geschäftsleitung durch den Teilnehmer/Vertragspartner nicht in gleicher oder ähnlicher Form unter eigenem Namen und eigener Rechnung angeboten werden. Zuwiderhandlungen ziehen Schadensersatzansprüche der AHAB-Akademie GmbH nach. Diese entsprechen der Höhe der Teilnahmegebühr der AHAB-Akademie GmbH je Seminarteilnehmer im Rahmen des nicht genehmigten Seminars gleicher oder ähnlicher Form.

■ Haftung

Die AHAB-Akademie GmbH haftet für Personen- und Sachschäden nur bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit seitens der AHAB-Akademie GmbH. Für Unfälle, Diebstahl oder Beschädigungen gleich welcher Art, besteht keine Haftungspflicht seitens der AHAB-Akademie GmbH. Für die Beaufsichtigung seines Privateigentums ist jeder Teilnehmer selbst verantwortlich. Die im Rahmen der Aus- und Weiterbildung zur Verfügung gestellten Dokumente werden von uns nach hohen Qualitätsstandards sowie bestem Wissen und Kenntnisstand erstellt. Haftung und Gewähr für die Korrektheit, Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Inhalte sind ausgeschlossen.

■ Gerichtsstand

Gerichtsstand für alle Streitigkeiten ist Berlin. Es gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland.

■ Salvatorische Klausel

Sollten sich eine oder mehrere Bestimmungen dieser AGBs als rechtsunwirksam erweisen, so wird die Gültigkeit der übrigen Inhalte davon nicht berührt. Unwirksame Bestimmungen werden durch rechtsbeständige Regelungen, die dem angestrebten Zweck des Vertrages möglichst nahe kommen, vertraglich ersetzt.

Stand Januar 2012

1. Deutsche Meisterschaften im Personal-Training	131	Konfliktmoderation	113
Aerobic Instructor	33	Kongress: Burnout-Prävention –	
Aqua-Fitness-Trainer Basisausbildung	36	Was Unternehmen tun müssen	132-133
Aqua-Fitness-Trainer für Wirbelsäulengymnastik	37	Koordinationstrainer	83
Athletic Training	47	Koordinationstrainer für Senioren	84
Baby- und Kindermassage	67	Krabbelgruppenleiter	90
Baby- und Kleinkinderschwimm-Trainer	93	Kursleiter für Autogenes Training	64
Betrieblicher Demografieberater	124	Kursleiter für Autogenes Training Oberstufe	64
Betrieblicher Gesundheitsmanager	116-117	Kursleiter für Beckenbodengymnastik	41
Bewegungslehrer	90	Kursleiter für Kreativen Kindertanz	92
Bewegungstrainer für Kinder (4-6 Jahre)	91	Kursleiter für Progressive Muskelrelaxation + (Upgrade)	65
Bewegungstrainer für Kinder (7-12 Jahre)	91	Leistungsdiagnostik im Sport	51
Biomedizinische Grundlagen	87	Manager für Präventions- und Rehabilitationssport	80
Brain Fit	52	Manual Resistance Training	45
Business Coach	100-101	Massagetherapeut (beinhaltet 12 Massage-Techniken)	68-69
Cardio-Aquatrainier	37	Mediator	108-109
Cardio-Trainer	32	Mental Coach	106
Coaching im Personal Training	54	Mentaltrainer	104-105
Core-Training/Trainer für Wirbelsäulengymnastik	46	Methodik im Rehabilitationssport	87
Cycling Instructor	35	NLP-Practitioner	107
DRUMS ALIVE®-Trainer	39	Nahrungsergänzungen	75
Das AHAB-Produktportal	129	Nordic Walking-Trainer	38
Der AHAB-Trainer Club	128	Osteoporose-Trainer	85
EMS-Trainer	45	Personal Coach	98-99
Entspannungsscoach	61	Personal Trainer Grundausbildung	16-17
Entspannungspädagoge	20-21	Personal Training mit Kleingeräten	49
Entspannungspädagoge	60	Personal Training mit dem Minitramp	49
Entspannungstrainer für Kinder	67	Personenführung in Sport- und Fitnessanlagen	56
Ernährung für Senioren	74	Pilardio© Instructor	44
Ernährungsberater/Food Coach	72	Pilates-Trainer	42-43
Existenzgründung im Fitness-Bereich	55	Professional Personal Trainer	26-27
Fachkraft für Betriebliche Gesundheitsförderung	118-119	Projektmanagement für Präventionssport	86
Fachkraft zur Burnout-Prävention	120-121	Projektmanagement für Rehabilitationssport	86
Feldenkrais (LSB)	53	Projektmanager für Gesundheitsförderung im Kindesalter	94
Fitness-Trainer A-Lizenz	29	Projektmanager in der Fitness- und Gesundheitsbranche	56
Fitness-Trainer B-Lizenz	28	Präventionssport-Trainer (AHAB)	78
Fitness-Trainer B-Lizenz	12-13	Pädagogische Fachkraft für Kindergesundheit	22-23
Fortbildung Ernährungsberatung	73	Qi Gong als Rückenschule (LSB)	53
Functional Training	47	Rehabilitationssport für Physiotherapeuten	81
Funktionsdiagnostik im Sport	51	Rückbildungsgymnastik	41
Fördermöglichkeiten	6-7	Rückenschullehrer	31
Fördermöglichkeiten und weitere Informationen	8	Senioren-sport-Trainer	82
Geprüfter Ergonomieberater/Fachkraft für Ergonomie	122-123	Sporternährung für Training und Wettkampf	75
Geprüfter Gesundheitsberater/Gesundheitspädagoge	18-19	Standorte	134-135
Gesprächsführung mit dem Kunden	54	Step-Aerobic Instructor	34
Gesundheits-Coach	102-103	Stressmanagement-Trainer	66
Gesundheitsförderung im Kindesalter	94	Sturzprophylaxe-Trainer	85
Gesundheitssport-Trainer	14-15	Suspension Training	46
Grundlagen Marketing	55	Trainer und Dozenten	136-141
Grundlagen der Ernährung	73	Unsere Stärken	5
Gründen Sie Ihre eigene AHAB-Akademie	130	Übungsleiter B Rehabilitationssport - Orthopädie	79
HOOPin®-Instructor Training	40	Übungsleiter für Muskel- und Gelenkgymnastik	82
Ihre Ansprechpartner	9	Vibrationstrainer	50
Impressum	148	vitalbook	125
Kettlebell Training - Einsteiger + Fortgeschrittene	48	Vorstellung der AHAB-Akademie GmbH	4
Kinderernährung in Theorie und Praxis	74	Vorwort des Geschäftsführers	1
Kinderrückenschullehrer	92	Wassergymnastik für Senioren	84
Kommunikationstrainer	110-111	Yoga-Lehrer	62-63
Kommunikationstraining	112		
Konditionstrainer	30		

Mehr Auswahl und Infos gibt es im Internet unter folgenden Adressen:

Institut für
Sport und Fitness
ahab-akademie.de/fitness

Institut für
Fernunterricht
ahab-akademie.de/fernunterricht

Institut für
Stressbewältigung und Entspannung
ahab-akademie.de/entspannung

Institut für
Coaching und Kommunikationserfolg
ahab-akademie.de/icke

Institut für
Ernährung
ahab-akademie.de/ernaehrung

Institut für
Mitarbeiter- und Firmengesundheit
ahab-akademie.de/imfg

Institut für
Rehabilitation und Gesundheitssport
ahab-akademie.de/rehabilitation

Aus- und Fortbildungen
AHAB-Akademie
ahab-akademie.de

Institut für
Frühpädagogik
ahab-akademie.de/fruehpaedagogik



Anmeldeformular

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. Nach Eingang Ihrer Anmeldung, erhalten Sie umgehend eine schriftliche Anmeldebestätigung/ 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. Seminarbezeichnung/Seminartermin

Veranstaltungsort

2. Seminarbezeichnung/Seminartermin

Veranstaltungsort

Normaltarif

Ermäßigungstarif (Studenten/Studentinnen,
Arbeitssuchende) - Nachweis erforderlich

Sofortzahlungerrabatt (Zahlungseingang innerhalb
von 5 Tagen bei Buchung bis 21 Tage vor Seminarbeginn)

Frühbuchertrarif (Nur bei einzelnen Angeboten möglich)

■ Die Allgemeinen Geschäfts- und Teilnahmebedingungen erkenne ich an (siehe Seite 142).



■ Ort/Datum

■ Unterschrift

Impressum

Herausgeber

AHAB-Akademie GmbH

Landsberger Allee 203

13055 Berlin

Tel.: +49 (0)30/9860 1997 0

Fax: +49 (0)30/9860 1997 9

E-Mail: info@ahab-akademie.de

Internet: www.ahab-akademie.de

Fotos

iStockphoto

Fotolia

Gestaltung

Colleta Eder, Nicki Ronny Kowalewski

Stand

4. Auflage/Februar 2012

Irrtümer, Druckfehler und kurzfristige Änderungen vorbehalten.

www.ahab-akademie.de



AZWV
Anerkennungs- und
Zulassungsverordnung
Weiterbildung



Fördermitglied der

bvpg

Bundesvereinigung
Prävention und
Gesundheitsförderung e.V.

