



Termine 2023

LehrTrainer GroupFitness

LehrTrainer KraftFitness

LehrTrainer YogaFitness

LehrTrainer PersonalTraining





2023

	JANUAR					FEBRUAR					MÄRZ					
WOCHE	52	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13
Montag		2	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13	20	27
Dienstag		3	10	17	24	31		7	14	21	28		7	14	21	28
Mittwoch		4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29
Donnerstag		5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	30
Freitag		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
Samstag		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25	
Sonntag		1	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26

	APRIL					MAI					JUNI					
WOCHE	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	
Montag		3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26
Dienstag		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27
Mittwoch		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28
Donnerstag		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29
Freitag		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30
Samstag	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	
Sonntag	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	

	JULI					AUGUST					SEPTEMBER					
WOCHE	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39
Montag		3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25
Dienstag		4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12	19	26
Mittwoch		5	12	19	26		2	9	16	23	30		6	13	20	27
Donnerstag		6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28
Freitag		7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	29
Samstag	1	8	15	22	29		5	12	19	26		2	9	16	23	30
Sonntag	2	9	16	23	30		6	13	20	27		3	10	17	24	

	OKTOBER					NOVEMBER					DEZEMBER						
WOCHE	39	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52	
Montag		2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	
Dienstag		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26	
Mittwoch		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27	
Donnerstag		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28	
Freitag		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	
Samstag		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30	
Sonntag		1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31

Neujahr 1.1., Karfreitag 7.4., Ostern 9.4./10.4., Tag der Arbeit 1.5.,
Christi Himmelfahrt 18.5., Pfingsten 28./29.5., Fronleichnam 8.6.,
Tag der Deutschen Einheit 3.10., Allerheiligen 1.11., Weihnachten 25./26.12.

Schulferien in NRW

	Erster Ferientag	-	Letzter Ferientag
Weihnachten	23.12.2022	-	06.01.2023
Ostern	03.04.2023	-	15.04.2023
Sommer	22.06.2023	-	04.08.2023
Herbst	02.10.2023	-	14.10.2023
Weihnachten	21.12.2023	-	05.01.2024

Inhalt

Ausbildungsweg	4
LehrTrainer GroupFitness	6
LehrTrainer KraftFitness	9
LehrTrainer YogaFitness	11
LehrTrainer PersonalTraining	15
Special-Classes - Kompakt (5 LE)	19
Special-Classes (10 LE)	24
Adressen	45
Lizenzverlängerungen	46
Weitere LehrTrainer Qualifizierungen	47

Bilder: © AdobeStock



Der Ausbildungsweg

Zum Einstieg in die eigentliche Ausbildung stehen Ihnen die jeweiligen Pre-Classes zur Verfügung. Für die Modul-Ausbildungen GroupFitness sind vier Pre-Classes vorgesehen, für YogaFitness sind drei Pre-Classes und für das Modul KraftFitness zwei Pre-Classes definiert. Hier lernen Sie prüfungsfrei und praxisnah die Grundlagen der jeweiligen Sportart wie z.B. Bewegungstechnik und Stundenaufbau kennen.

Im Anschluss kann direkt in die jeweilige B-Class gewechselt werden. Hier werden, aufbauend auf den Grundlagen der Pre-Classes die praktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie weiteres Fachwissen aus den Bereichen der Trainingslehre, Anatomie und Musik ergänzt und vertieft. Innerhalb der B-Class Ausbildung werden die Themen der Pre-Classes aufgegriffen und auf die jeweilige Sportart transferiert und erweitert. Nach bestandener Prüfung in Theorie und Praxis endet die Ausbildung mit der Überreichung des B-Class Zertifikats. Nach Ihrer Grundlagenausbildung stehen Ihnen unzählige Special-Classes zur weiteren Spezialisierung, Fortbildung und zur Anregung für neue Inhalte zur Verfügung. Dabei liefern unsere Top Referenten Ihnen die neusten Trends praxisnah und ohne Prüfung.

Die A-Class bildet die höchste Spezialisierungs-Stufe. Werden Sie ein Fitness-Profi und weisen Sie zur Anmeldung der A-Class (40 LE) 2 Special-Classes inkl. des jeweiligen Pflicht Moduls nach.



Lizenz des SportBildungswerkes NRW

(In allen anderen Ausbildungen erhalten die Teilnehmer*innen eine Teilnahmebescheinigung)

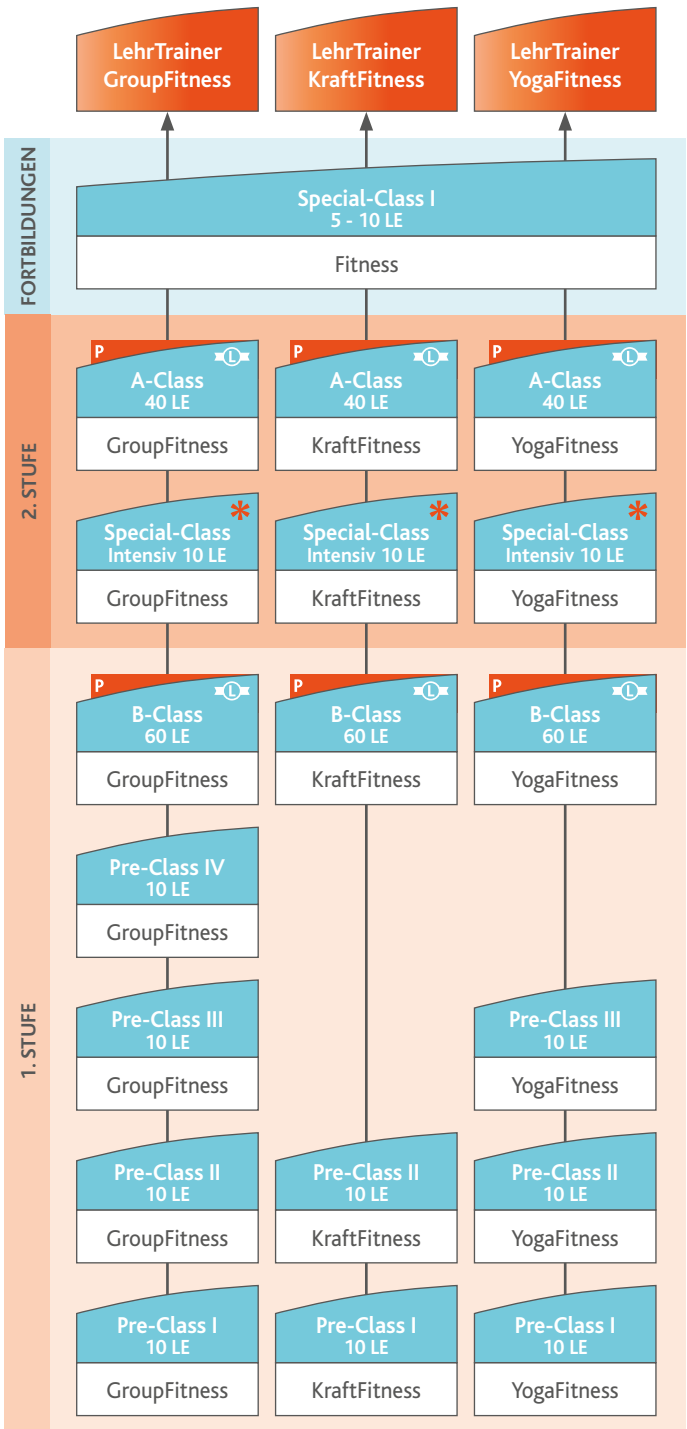


Mit Prüfung



Zulassung zur A-Class: 1 Special-Class Intensiv (10 LE) + 1 frei wählbare Special-Class = 20 LE





LehrTrainer GroupFitness

Fitness-Kurse im Verein, Gesundheitszentrum oder im Studio lassen sich nicht mehr in reine Aerobic- oder Workout-Stunden einteilen. Die Herausforderung der Kursleiter von heute ist es, ein übergreifendes Fitnessprogramm zu erstellen und in der Gruppe zu lehren. Mit dem LehrTrainer GroupFitness werden Sie für diese Aufgabe fit gemacht. Dabei werden alle großen Bereiche und Trends im Sportkurs-Bereich abgedeckt. Von Aerobic, über Step bis zum gezielten Workout lernen Sie in dieser Ausbildungsreihe alles, was für einen abwechslungsreichen und erfolgreichen Sportkurs nötig ist und was Sie als qualifizierten GroupFitness LehrTrainer ausmacht.

GroupFitness Pre-Class I - Grundlagenseminar (10 LE)

In der ersten Veranstaltung werden die Grundlagen der allgemeinen Fitness genau erläutert, demonstriert und erlernt. Alle wichtigen Grundschrte und Armbewegungen, sowie das Arbeiten mit Musik und das korrekte Queing werden technisch erläutert, demonstriert und erlernt. In Übungsphasen kann jeder Teilnehmer seine Ausführung und Technik korrigieren und vertiefen. Den Abschluss bildet eine exemplarische GroupFitness Stunde, die alle Bereiche der GroupFitness beinhaltet.

Ziele:

- Grundschrte und Grundbewegungen der Arme
- technisch korrekte Ausführung und Variation
- Kombination von Grundschrte und Armbewegungen
- Arbeiten mit Musik und Rhythmus
- erstes Queing
- Durchlauf einer kompletten GroupFitness Stunde

Münster - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103

2023-75101 Sa 21.01.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104

2023-75100 Sa 09.09.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun

GroupFitness Pre-Class II - Aufbauseminar (10 LE)

In der zweiten Veranstaltung werden die Grundlagen aus der Pre-Class I vertieft und im Bereich Workout erweitert. Grundübungen werden zu Kräftigungseinheiten für verschiedene Muskelgruppen und Körperbereiche. Einzelübungen als auch verschiedene Kräftigungsübungen werden zu ersten Kombinationen zusammengeführt und erläutern die ersten Aufbau- und Kombinationsmethoden. In Übungsphasen kann jeder Teilnehmer das Erlernete anwenden und festigen. Dabei steht das Referenten-Team mit Rat und Tat zur Seite. Den Abschluss bildet eine exemplarische GroupFitness Stunde, in der alle Bereiche der GroupFitness beinhaltet sind.

Ziele:

- Grundübung zur Kräftigung verschiedener Muskelgruppen
- technisch korrekte Ausführung und Variation
- Kombination von Kräftigungsübungen zu kleinen Kombinationen
- Wiederholung und Vertiefung der Inhalte aus der Pre-Class I
- Durchlauf einer kompletten GroupFitness Stunde

Münster - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103

2023-75151 So 22.01.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104

2023-75150 So 10.09.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun



GroupFitness Pre-Class III - Erweiterungsseminar (10 LE)

In der dritten Veranstaltung werden die Grundlagen im Bereich Step Aerobic erarbeitet. Alle wichtigen Grundschrte und Schrittmuster der Step Aerobic werden genau erluert, demonstriert und erlernt. Dabei helfen sowohl die Aufbaumethoden aus den vorhergegangenen Pre-Cclasses, als auch neue Mglichkeiten des Modul-Aufbaus. In Ubungsphasen kann jeder Teilnehmer das Erlernte anwenden und festigen. Dabei steht das Referententeam mit Rat und Tat zur Seite. Den Abschluss bildet eine exemplarische GroupFitness-Stunde, in der alle Bereiche der GroupFitness beinhaltet sind.

- Grundschrte und Schrittmuster im Step
- technisch korrekte Ausfhrung und Variation
- Aufbau von Modulen und kleinen Kombinationen
- Wiederholung und Vertiefung der Inhalte aus der Pre-Class I und II
- Durchlauf einer kompletten GroupFitness Stunde

Münster - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103

2023-75201 Sa 11.02.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104

2023-75200 Sa 23.09.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun

GroupFitness Pre-Class IV - Erweiterungsseminar (10 LE)

In der vierten Veranstaltung werden die Grundlagen aus der Pre-Class I vertieft und im Bereich Aerobic erweitert. Grundschrte werden mit Hilfe von Aufbau- und Choreografie-Methoden zu kleinen Kombinationen zusammengefugt. In Ubungsphasen kann jeder Teilnehmer spielerisch erfahren, welche Grundschrte mit welcher Methode optimal zusammengefasst werden können. Dabei steht das LehrTeam mit Rat und Tat zur Seite. Den Abschluss bildet eine exemplarische GroupFitness Stunde, in der alle Bereiche der GroupFitness beinhaltet sind.

- Erweiterung und Vertiefung der Grundschrte
- technisch korrekte Ausfhrung und Variation
- Aufbau- und Kombinationsmethoden
- Wiederholung und Vertiefung der Inhalte aus der Pre-Class I
- Durchlauf einer kompletten GroupFitness Stunde

Münster - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103

2023-75251 So 12.02.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104

2023-75250 So 24.09.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun

Kosten für jede Pre-Class:

Mit Vereinsempfehlung	70,00 Euro
Ohne Vereinsempfehlung	100,00 Euro

GroupFitness B-Class (60 LE)

Ausbildung zum LehrTainer GroupFitness B

Die in den Pre-Classes vermittelten Einzeltechniken werden in der B-Class nochmals verfeinert und durch zusätzliche Aufbau- und Choreografie-Methoden erweitert. Zunächst werden alle Grundübungen zu einem Übungs-Pool verbunden und zu Stundenbeispielen und Kursinhalten zusammengefasst. Jeder Bereich der GroupFitness wird exemplarisch demonstriert und durchlaufen, so dass Methodik und Aufbau klar erlernt werden können. Beispielhaft werden für unterschiedliche Teilnehmergruppen und Kurse verschiedene Inhaltskonzepte erläutert. Sowohl das eigene Zusammenstellen, als auch das Anleiten von Teilnehmern in GroupFitness Kursen wird hier für den Bereich Anfänger und Mittelstufe erlernt und gefördert. Ergänzt wird die praktische Arbeit mit theoretischen Inhalten wie z.B. den anatomischen und physiologischen Anpassungsprozessen, sowie Trainingslehre und Coaching. Die B-Class GroupFitness schließt mit einer theoretischen und einer praktischen Prüfung ab. Bei erfolgreicher Prüfungsteilnahme erhält der Teilnehmer die Lizenz: GroupFitness LehrTrainer B.

Ziele:

- Grundübungen und Grundschrte aus Aerobic, Step und Workout
- Verbinden und Aufbau zu Kombinationen
- Aufbau und Vorgaben einer GroupFitness Stunde
- Variation und Modifikation für verschiedene Teilnehmergruppen
- Übungs- Transfer- und Präsentationsphasen mit Supervision
- Stundeninhalte und Stundenkonzepte
- Anleiten, Korrektur und Coaching im GroupFitness
- Grundlagen der Anatomie und Physiologie
- Allgemeine Trainingslehre

Voraussetzung: GroupFitness Pre-Class I bis IV

Essen - SQZ Haarzopf, Humboldstr. 217 - Tel. 0201 8146-104

2023-75300 Sa 21. + So 22.10. 2023 | 09.00 - 19.00 Uhr

Sa 04. + So 05.11. 2023 | 09.00 - 19.00 Uhr

Sa 18. + So 19.11. 2023 | 09.00 - 19.00 Uhr

Stephanie Betz, Ines Heun

Kosten für die B-Class:

Mit Vereinsempfehlung 510,00 Euro

Ohne Vereinsempfehlung 730,00 Euro



LehrTrainer KraftFitness

Ob Gesundheits-, Zirkel-, oder Muskelaufbautraining - das Trainieren an Kraft-Großgeräten ist ein fester Bestandteil der Fitness. Längst hat sich das Trainieren an Kraft-Großgeräten vom reinen Muskelpumpen gelöst und sich zu einem echten Gesundheits-Sport entwickelt. Lernen Sie in diesem LehrTrainer Segment alles über ein ausgewogenes Kraft- und Kraftfitness-Training. Vom Eingangstest bis zum individuellen Trainingsplan werden hier alle Segmente genau durchleuchtet.



KraftFitness Pre-Class I - Grundlagenseminar (10 LE)

Erlernen Sie in der ersten Pre-Class die Grundlagen eines allgemeinen Krafttrainings.

Essen - SGZ Zeche Helene, Twentmannstr. 125 - Tel. 0201 8146-104
2023-75400 Sa 23.09.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Katrin Liebig, Daniel Aßmus

Münster - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103
2023-75401 Sa 28.01.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer, Thorsten Beilke
2023-75402 Sa 16.09.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer, Thorsten Beilke

Aachen - Hochschulsportzentrum RWTH Aachen
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103
2023-75403 Sa 11.02.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Jochen Jendry

KraftFitness Pre-Class II - Aufbauseminar (10 LE)

Aufbauend auf der Pre-Class I werden hier die Übungsfolgen an Kraft-Großgeräten wiederholt, vertieft und bewegungstechnisch optimiert. Darüber hinaus werden Übungen mit Freihanteln und Kabelzügen demonstriert und in den Trainingsablauf mit integriert.

Essen - SGZ Zeche Helene, Twentmannstr. 125 - Tel. 0201 8146-104
2023-75450 So 24.09.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Katrin Liebig, Daniel Aßmus

Münster - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103
2023-75451 So 29.01.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer, Thorsten Beilke
2023-75452 So 17.09.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer, Thorsten Beilke

Aachen - Hochschulsportzentrum RWTH Aachen
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103
2023-75453 So 12.02.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Jochen Jendry

Kosten für jede Pre-Class:

Mit Vereinsempfehlung	70,00 Euro
Ohne Vereinsempfehlung	100,00 Euro

KraftFitness B-Class (60 LE)

In diesen drei Wochenendseminaren werden die Grundlagen von KraftFitness weiter ausgebaut und variiert. Alle wichtigen Trainingsmethoden und Trainingsformen werden sowohl in der Theorie als auch praktisch durchlaufen. Verschiedene Trainingspläne geben Variationen auf und komplettieren das Trainingsprogramm. Praktische und theoretische Prüfungen schließen die B-Class ab.

Essen - SGZ Zeche Helene, Twentmannstr. 125 - Tel. 0201 8146-104

2023-75500 Sa 14. + So 15.10.2023 | 09.00 - 19.00 Uhr

Sa 21. + So 22.10.2023 | 09.00 - 19.00 Uhr

Sa 04. + So 05.11.2023 | 09.00 - 19.00 Uhr

Daniel Aßmus, Katrin Liebig

Münster - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103

2023-75501 Sa 11. + So 12.02.2023 | 10.00 - 20.00 Uhr

Sa 25. + So 26.02.2023 | 10.00 - 20.00 Uhr

Sa 11. + So 12.03.2023 | 10.00 - 20.00 Uhr

2023-75502 Sa 07. + So 08.10.2023 | 10.00 - 20.00 Uhr

Sa 14. + So 15.10.2023 | 10.00 - 20.00 Uhr

Sa 28. + So 29.10.2023 | 10.00 - 20.00 Uhr

Marco Krämer, Thorsten Beilke

Aachen - Hochschulsportzentrum RWTH Aachen

Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103

2023-75503 Sa 25. + So 26.02.2023 | 09.30 - 19.30 Uhr

Sa 11. + So 12.03.2023 | 09.30 - 19.30 Uhr

Sa 25. + So 26.03.2023 | 09.30 - 19.30 Uhr

Daniel Aßmus, Jochen Jendry

Kosten für die B-Class:

Mit Vereinsempfehlung 510,00 Euro

Ohne Vereinsempfehlung 730,00 Euro

KraftFitness A-Class (40 LE)

Perfektionieren Sie Ihr Können zum LehrTrainer A, verfeinern Sie z.B. Ihre Trainingsplanerstellung, die Umsetzung eines optimierten Eingangstests mit Muskelfunktionsanalyse usw..

Voraussetzung zur Teilnahme:

- erfolgreich abgeschlossene KraftFitness B-Class Ausbildung
- Pflichtmodul Special-Class Trainingspläne A-Z
- eine weitere Special-Class - Wir empfehlen: KraftFitness - Pure Bodybuilding

Münster - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103

2023-75550 Sa 22. + So 23.04.2023 | 10.00 - 20.00 Uhr

Sa 06. + So 07.05.2023 | 10.00 - 20.00 Uhr

Marco Krämer, Thorsten Beilke

Essen - SGZ Zeche Helene, Twentmannstr. 125 - Tel. 0201 8146-104

2023-75551 Sa 25. + So 26.11.2023 | 09.00 - 19.00 Uhr

Sa 09. + So 10.12.2023 | 09.00 - 19.00 Uhr

Marco Krämer, Daniel Aßmus

Kosten für die A-Class:

Mit Vereinsempfehlung 345,00 Euro

Ohne Vereinsempfehlung 4965,00 Euro

LehrTrainer YogaFitness

Yoga und speziell das „Yoga für die westliche Welt“ hat sich zu einem festen Bestandteil des Fitness- und Wellness- Marktes entwickelt. Keine andere „Sportart“ hat eine solche umfangreiche Wirkung auf Körper und Geist. Ob Stressabbau, Ausgleichen, Anregen, Kraftaufbau oder auch die Milderung von ganzen Krankheitsbildern –Yoga hat in vielen Studien und Anwenderberichten die Wirkung auf den Körper und den Geist bewiesen. Im Fokus stehen dabei die Yoga-Übungen – die Asanas, welche die Muskelkraft verbessern, das Gleichgewicht schulen, die Flexibilität erhöhen und die Durchblutung fördern. Durch die Wechselwirkung zwischen den Übungen, der Meditation und dem vegetativen Nervensystem helfen sie sich besser zu entspannen, Belastungen besser Stand zu halten, Stress abzubauen, Situationen gelassener anzugehen und neue Energie zu mobilisieren. Und das für jede Altersklasse und jede Lebensphase!

Diese Qualifizierung zum „LehrTrainer YogaFitness B“ umfasst 90 LE und orientiert sich an dem Yoga für die westliche Welt – dem Hatha Yoga. In den 4 Veranstaltungen stehen hauptsächlich die Asanas, deren richtige Ausführung, die Anpassung an die verschiedenen Teilnehmergruppen und der Stundenaufbau im Fokus.



YogaFitness Pre-Class I - Grundlagenseminar (10 LE)

In der ersten Veranstaltung werden die Grundlagen des Hatha Yoga und die ersten 5 Grundübungen erläutert und demonstriert. In Übungsphasen kann jeder Teilnehmer seine Ausführungen korrigieren, verbessern und verschiedene Variationen erlernen.

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104

2023-75601 So 15.01.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck

2021-75602 Sa 14.10.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck

Münster - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103

2023-75603 Sa 04.03.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Rita Kovac, Silvia Füsler

Aachen - Shedhalle der Nadelfabrik, Reichsweg 30, 52068 Aachen

Anmeldung: SBW Aachen, Olga Siegmund, Tel. 0241 4757 9550

2023-75604 Sa 11.02.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Vera Winter

2023-75607 Sa 21.10.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Vera Winter

Grevenbroich - Erasmus Gymnasium, Röntgenstr. 10, 41515 Grevenbroich

Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067

2023-75600 Sa 12.08.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Vera Winter, Maren Gerstenkorn

Mönchengladbach

Haus des Sports, Aachener Straße 418, 41069 Mönchengladbach

Anmeldung: SSB Mönchengladbach, Kerstin Schulz, Tel. 02161 29439-22

2023-75606 So 28.01.2023 | 09.00 - 18.00 Uhr | Maren Gerstenkorn

YogaFitness Pre-Class II - Aufbauseminar (10 LE)

Aufbauend auf die ersten Übungen aus der Pre-Class I wird das Übungspotential um weitere fünf Asanas erweitert. Darüber hinaus werden die Technik, Ausführung und der korrekte Auf- und Abbau der Bewegungsfolge korrigiert und optimiert. Tipps und methodische Hinweise aus der Praxis für die Praxis erleichtern das eigene Üben.

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldstr. 217 - Tel. 0201 8146-104

2023-75651 So 22.01.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck

2023-75652 Sa 21.10.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck

Münster - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103

2023-75653 Sa 18.03.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Rita Kovac, Silvia Füser

Aachen - Shedhalle der Nadelfabrik, Reichsweg 30, 52068 Aachen

Anmeldung: SBW Aachen, Olga Siegmund, Tel. 0241 4757 9550

2023-75654 Sa 25.02.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Vera Winte

2023-75657 Sa 28.10.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Vera Winter

Grevenbroich - Erasmus Gymnasium, Röntgenstr. 10, 41515 Grevenbroich

Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067

2023-75650 So 13.08.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Vera Winter, Maren Gerstenkorn

Mönchengladbach

Haus des Sports, Aachener Straße 418, 41069 Mönchengladbach

Anmeldung: SSB Mönchengladbach, Kerstin Schulz, Tel. 02161 29439-22

2023-75656 Sa 12.02.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Maren Gerstenkorn





YogaFitness Pre-Class III - Erweiterungsseminar (10 LE)

In der letzten Vorbereitungsmaßnahme werden weitere 5 Übungsfolgen vermittelt, so dass eine ausreichende Anzahl von Yoga-Übungen als Basiswissen für die Ausbildung zum LehrTrainer YogaFitness vorausgesetzt vorhanden sind. Die technisch einwandfreie Ausführung sowie die dazugehörigen methodisch/didaktischen Kenntnisse werden in dieser Pre-Class komplettiert. Darüber hinaus werden Achtsamkeit und Entspannungstechniken des Yogas vertieft.

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104

2023-75701 Sa 28.01.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck

2023-75702 Sa 28.10.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck

Münster - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103

2023-75703 Sa 01.04.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Rita Kovac, Silvia Füsler

Aachen - Shedhalle der Nadelfabrik, Reichsweg 30, 52068 Aachen

Anmeldung: SBW Aachen, Olga Siegmund, Tel. 0241 4757 9550

2023-75704 Sa 11.03.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Vera Winter

2023-75707 Sa 04.11.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Vera Winter

Grevenbroich - Erasmus Gymnasium, Röntgenstr. 10, 41515 Grevenbroich

Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067

2023-75700 Sa 19.08.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Vera Winter, Maren Gerstenkorn

Mönchengladbach

Haus des Sports, Aachener Straße 418, 41069 Mönchengladbach

Anmeldung: SSB Mönchengladbach, Kerstin Schulz, Tel. 02161 29439-22

2023-75706 Sa 04.03.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Maren Gerstenkorn

Kosten für jede Pre-Class:

Mit Vereinsempfehlung	70,00 Euro
Ohne Vereinsempfehlung	100,00 Euro

YogaFitness B-Class (60 LE)

Zunächst werden alle Grundübungen zu einem Übungs-Pool verbunden und zu Stundenbeispielen und Kursinhalten zusammengefasst. Beispielhaft werden für unterschiedliche Teilnehmergruppen und Übungsstunden verschiedene Inhalts-Konzepte erläutert und durchlaufen. Sowohl das eigene Zusammenstellen als auch das Anleiten eines Yoga-Kurses wird hier erlernt und gefördert. Einzelne Segmente einer YogaFitness Stunde werden im Detail in Theorie und Praxis erarbeitet. Das Festigen der Grundlagen durch Supervision stehen im Fokus und befähigen den Teilnehmer einen eigenen Kurs zu entwerfen und zu leiten. Ergänzt wird die praktische Arbeit mit theoretischen Inhalten wie z.B. den anatomischen und physiologischen Anpassungsprozessen des Yogas. Darüber hinaus werden die Historie, die Philosophie und die Prinzipien der YogaFitness beleuchtet.

Die B-Class YogaFitness schließt mit einer theoretischen und einer praktischen Prüfung ab. Bei erfolgreicher Prüfungsteilnahme erhält der Teilnehmer die Lizenz YogaFitness LehrTrainer B.

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104

2023-75751 Sa 04. + So 05.02.2023 | 09.00 - 19.00 Uhr
 Sa 11. + So 12.02.2023 | 09.00 - 19.00 Uhr
 Sa 25. + So 26.02.2023 | 09.00 - 19.00 Uhr
 Iris Horn, Sonja Hoeck

2023-75752 Sa 11. + So 12.11.2023 | 09.00 - 19.00 Uhr
 Sa 18. + So 19.11.2023 | 09.00 - 19.00 Uhr
 Sa 02. + So 03.12.2023 | 09.00 - 19.00 Uhr
 Iris Horn, Sonja Hoeck

Münster - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103

2023-75753 Sa 15. + So 16.04.2023 | 10.00 - 20.00 Uhr
 Sa 29. + So 30.04.2023 | 10.00 - 20.00 Uhr
 Sa 13. + So 14.05.2023 | 10.00 - 20.00 Uhr
 Rita Kovac, Vera Winter

Grevenbroich - Erasmus Gymnasium, Röntgenstr. 10, 41515 Grevenbroich,

Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-40677

2023-75754 Sa 26. + So 27.08.2023 | 09.00 - 19.00 Uhr
 Sa 02. + So 03.09.2023 | 09.00 - 19.00 Uhr
 Sa 16. + So 17.09.2023 | 09.00 - 19.00 Uhr
 Vera Winter, Maren Gerstenkorn

Kosten für die B-Class:

Mit Vereinsempfehlung	510,00 Euro
Ohne Vereinsempfehlung	730,00 Euro

YogaFitness A-Class (40 LE)

Perfektionieren Sie Ihr Können zum LehrTrainer A, erweitern Sie z.B. Ihr Bewegungsrepertoire an Asanas und deren Variationen. Fortgeschrittene Übungsfolgen für Kraft, Balance und innere Stärke runden ihre Stundenprofile ab. Weiterer Bestandteil dieser Ausbildung ist das intensive und individuelle Arbeiten speziell auf Ihre Teilnehmer abgestimmt.

Voraussetzung zur Teilnahme:

- erfolgreich abgeschlossene YogaFitness B-Class Ausbildung
- Pflichtmodul Special-Class YogaFitness - Intensiv
- eine weitere Special-Class - Wir empfehlen: YogaFitness - Strategische Planung

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104

2023-75800 Sa 22. + So 23.04.2023 | 09.00 - 19.00 Uhr
 Sa 06. + So 07.05.2023 | 09.00 - 19.00 Uhr
 Iris Horn, Sonja Hoeck

Kosten für die A-Class:

Mit Vereinsempfehlung	345,00 Euro
Ohne Vereinsempfehlung	495,00 Euro

LehrTrainer PersonalTraining

Der neue Ausbildungsweg auf einen Blick

Sie sind bereits als Trainer tätig und suchen nach neuen Herausforderungen und Perspektiven? Dann treffen Sie jetzt eine zukunftsorientierte Entscheidung! Werden Sie PersonalTrainer.

Der PersonalTrainer ist nicht nur Trainer, sondern auch Lifestyle-Berater. Entsprechend vielseitig ist auch seine Tätigkeit: Von Indoor- und Outdoor-Training, mit oder ohne Equipment, bis hin zum Hometraining oder im Fitnessstudio muss alles abgedeckt sein. Innerhalb dieser Intensiv-Ausbildung werden Sie „Fit für Ihre Zukunft“ gemacht. Lernen Sie von unseren Top-Referenten folgende Themenschwerpunkte – sowohl in Theorie, als auch in der Praxis:

- Erstellung von individuellen Trainingsplänen mit und ohne Equipment
- Trainingsformen der Ausdauer und der Kraft im Studio, Outdoor und als Hometraining
- Coaching und Motivation
- Selfmarketing und Kunden-Akquise
- Steuerrecht, Selbstständigkeit und Versicherungspflicht

Wir bieten drei verschiedene Spezialisierungen an:

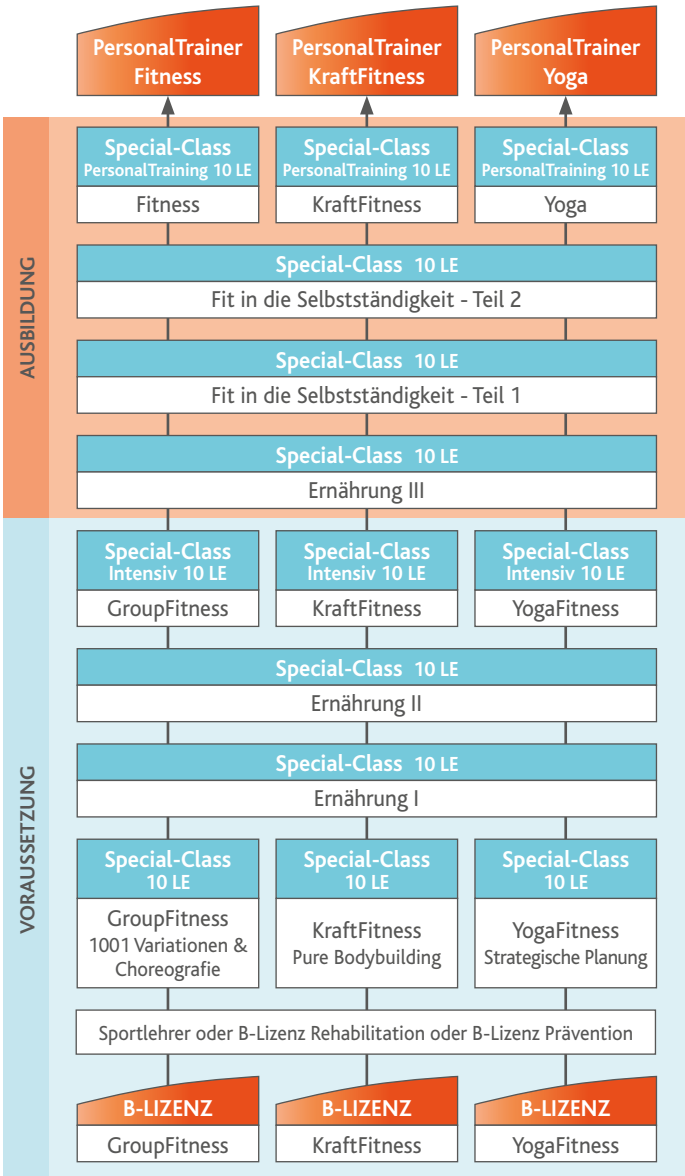
PersonalTrainer Fitness, PersonalTrainer KraftFitness und PersonalTrainer Yoga



Teilnahmevoraussetzung bei B-Lizenz

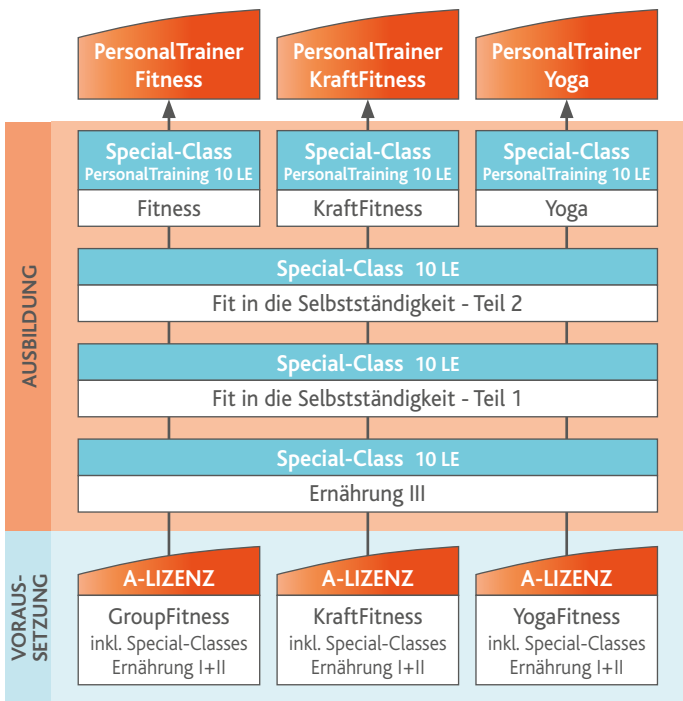
Sie haben in Ihrem Spezialgebiet die LehrTrainer B-Lizenz erworben und verfügen darüber hinaus mindestens über eine weitere Lizenz aus den Bereichen Prävention/ Rehabilitation oder eine sportliche Berufsausbildung, dann benötigen Sie zusätzlich noch den Nachweis nachfolgender Special-Classes:

- Special-Classes Ernährung I + II
- Special-Class „Intensiv“ aus Ihrem Fachbereich plus
- eine weitere Special-Class aus Ihrem Fachbereich (siehe Organigramm)



Teilnahmevoraussetzung bei A-Lizenz

Sie haben in Ihrem Spezialgebiet bereits die A-Lizenz erworben sowie die beiden Special-Classes Ernährung I+II durchlaufen, dann steigen Sie direkt in die Ausbildung zum PersonalTrainer ein.



Ausbildung zum PersonalTrainer

Wenn Sie die Teilnahmevoraussetzungen erreicht haben durchlaufen Sie bei der Ausbildung zum PersonalTrainer die vier nachfolgenden Module:

- Special-Class Ernährung III
 - Special-Class Fit in die Selbständigkeit – Teil 1
 - Special-Class Fit in die Selbständigkeit – Teil 2
- und als Abschluss – mit praktischer Prüfung –
- Special-Class PersonalTraining aus Ihrem Fachbereich (siehe Organigramm)
 - Bis zum Prüfungstag muss ein gültiger Erste Hilfe Nachweis erbracht werden.

Die Special-Classes sind selbstverständlich auch offen für alle Interessierten!

Special-Classes

Aufbauend auf den B- und A-Classes bieten wir Ihnen umfangreiche und prüfungsfreie Weiterbildungs- und Spezialisierungsangebote. In unseren Special-Classes haben wir top-aktuelle Trends und neueste Erkenntnisse für Sie und Ihren Unterricht im jeweiligen Themenbereich optimal aufbereitet.

Der Nachweis von 20 LE, entweder 2 Special-Classes mit 10 LE oder 4 Special-Classes mit 5 LE oder gemischt innerhalb von 4 Jahren ist Bedingung für die Verlängerung der B- und A-Lizenzen. Eine Special-Class mit 10 LE kann durch die Teilnahme am „Summer Special“ (wird wieder im Sommer 2023 durchgeführt) ersetzt werden.



Special-Classes - Kompakt (5 LE)

Fortbildungen zu aktuellen Themen oder Kräfte zehrenden Inhalten, neue Highlights zur Einführung oder einfach nur kurz und kompakt.

Kosten für die Special-Class: Mit Vereinsempfehlung 49,00 Euro
Ohne Vereinsempfehlung 79,00 Euro

Dance Aerobic - Ideen-Special (5 LE)

Der absolute Trend aus den USA!

Dance Aerobic: die perfekte Verbindung zwischen Fitness und Tanz. Weg von den starren Grundschritten, hin zur Umsetzung der Musik in Bewegung mit Power, Schweiß und viel, viel Spaß. In dieser Special-Class werden die Grundlagen des Dance Fitness Workouts für Anfänger und für die Mittelstufe praxisnah vermittelt.

- Grundlagen des Aerobic und des Tanzes (Tanzstile)
- Variation der Grundschritte zu „Tanzschritten“
- Choreografie- und Tanz-Formen
- Einführung, Aufbau und Didaktik des Dance Aerobic
- Praxistraining der Basics, Isolationstechnik und Turns
- Besonderheiten des Cueing im Dance Aerobic
- Dance, Dance, Dance
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104
2023-76500 | Di 03.10.2023 | 10.00 - 14.30 Uhr | Mara Zippel

NEU NEU NEU

Fit im Alter -

Best Ager 2.0 - Fit trotz „Knie, Hüfte & Co.“ - Ideen-Special (5 LE)

Diese Special-Class setzt die Teilnehmer*innen der „Best Ager“ in den Fokus. Gerade diese Zielgruppe ist fit und motiviert, trotz altersüblicher Probleme, wie z.B. Arthrose bei jeder zweiten Ü-65-jährigen Person. Auf einem fitnessorientierten Level kombinieren wir Ausdauer, Kräftigung und Dehnung um Impulse gegen degenerativen Abbau der Skelettmuskulatur und Stärkung des Herzens zu fördern.

Nach dem Motto „bewegen statt schonen“ schaffen wir mit diesem Trainingsprogramm Lösungen statt Probleme.

- Kräftigung der Skelettmuskulatur
- Moderates Herz-/Kreislauftraining
- Trainingsprinzipien für diese Zielgruppe
- Stundenbeispiele
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104
2023-76501 | Sa 30.09.2023 | 10.00 - 14.30 Uhr | Sanne Schilling



NEU NEU NEU

H.I.I.T. Fit

HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING - Ideen-Special (5 LE)

Mit HIIT-Workouts bringen wir das Training auf das nächste Level! Die Ergebnisse sind enorm und mit keiner anderen Trainingsform vergleichbar. In dieser Special-Class lernen wir, wie man mit HIIT-Workouts trainiert und so das Herz-Kreislauf-System trainiert, die Muskelkraft steigert und athletische Muskeln formt... und wir verbrennen das Maximum an Kalorien!

HIIT-Workouts liefern maximale Ergebnisse in kürzester Zeit und lassen sich so einfach in jeden Trainingsplan integrieren.

- Prinzipien und Grundlagen von Fatburning und Intervalltraining
- Besonderheiten im Stundenaufbau
- Variationen und Kombinationen für alle Level
- Technik und Ausführung
- Exemplarische Praxiseinheiten
- Erarbeitung des Special-Class Scripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104
2023-76502 Sa 18.03.2023 | 10.00 - 14.30 Uhr | Michaela Hinz

Geldern - Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, 47608 Geldern
Anmeldung: SBW Kleve, Marcel Kempkes, Tel. 02831 92830-21
2023-76520 Sa 18.11.2023 | 10.00 - 14.30 Uhr | Michaela Hinz

NEU NEU NEU

Indoor-Cycling Workout - Ideen-Special (5 LE)

Indoor Cycling in Kombination mit einem Boot Camp Workout. Hole das Maximale aus deiner Fitness mit diesem neuen Workout-Programm. In dieser Special-Class wird ein Cardiotraining auf dem Indoor Bike mit einem funktionalen Krafttraining zu einem Allround-Workout zusammengeführt.

Zünde den Fitness-Turbo und trainiere deine Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit in einem einzigen Workout! Hochintensiv und kurz, ideal für Teilnehmer, die wenig Zeit haben und trotzdem ein komplettes Workout haben wollen. Darüber hinaus werden Unmengen an Kalorien verbrannt – auch noch bis zu 48 Stunden nach dem Workout! Erlebe die Boot Camp Power mit dem Cycle-Fun Faktor!

- Grundlagen des Cyclings (Bike Set up)
- Grundlagen des All Terrain-Cycling
- Functional Training
- Aufbau eines PowerCycle Trainings
- Variation und Angleichen an verschiedene Teilnehmergruppen bzw. Zielen
- Beispielstunden
- Erarbeitung des Special-Class Scripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104
2023-76503 So 22.01.2023 | 10.00 - 14.30 Uhr | Marco Krämer
2023-76504 So 03.09.2023 | 10.00 - 14.30 Uhr | Marco Krämer



Tabata Insane - Ideen-Special (5 LE)

Die beiden Highlights der letzten Jahre - das Power Intervall Programm & Insane – bilden die Basis dieser Special-Class und verbinden so ein Power Intervalltraining mit einem effektiven Fitness Workout.

Aus dem Tabata werden die hochintensiven Belastungsintervalle entnommen, die möglichst viele und große Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Aus dem Insane kommt der Workoutanteil, so dass diese Special-Class zum effektivsten Programm wird, was du deinen Teilnehmern mitgeben kannst.

Lerne in dieser Special-Class wie man Belastungsintervalle einfach und athletisch aufbaut und diese mit verschiedenen Kombinationsmethoden abwechslungsreich gestalten kann. Ein Power-Programm der Superlative.

- Inhalte und Unterschiede des Tabata und Insane Trainings
- Aufbau von Belastungsintervallen und Erholungsphasen
- Kombinationsmöglichkeiten und Methodik
- Trainingsprinzipien im Tabata Insane Training
- Übungsbeispiele und Modellstunden
- Erarbeitung des Special-Class Scripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104
2023-76505 So 24.09.2023 | 10.00 - 14.30 Uhr | Marco Krämer

Step by Step - easy Variationen - Ideen-Special (5 LE)

Choreographien müssen nicht immer kompliziert aufgebaut sein. Festigen Sie ihr Arbeiten mit grundlegenden Aufbau- und Choreografie-Methoden und lernen Sie, wie kreativ und flexibel daraus abwechslungsreiche Choreografien entstehen können. Diese Special-Class widmet sich der STEP-Technik, den STEP- Raumwegen und dem Arbeiten mit der Musik.

In dieser Special-Class bekommen alle „neuen“ oder „angehenden“ LehrTrainer GroupFitness viele Inputs für die Lehrarbeit und verbessern/vertiefen Ihre Technik. Aber auch für erfahrene LehrTrainer ist diese Special-Class gedacht.

- Grundschrift-Technik und Variationen
- Vertiefung der Aufbaumethoden
- Raumwege und Raumrichtungen
- Choreographie-Ideen
- Erarbeitung des Special-Class Scripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104
2023-76506 Sa 06.05.2023 | 10.00 - 14.30 Uhr | Ines Heun



Step by Step - kreative Variationen (5 LE)

Ideen-Special mit unendlichen Schrittvariationen für Teilnehmer-Gruppen mit Vorkenntnissen

Sie haben sich die Grundlagen des erfolgreichsten Fitnessgerätes in der Group-Fitness Ausbildung erarbeitet und wollen nun mehr? Dann sind Sie in dieser Special-Class genau richtig! Verfeinern Sie hier Ihren Aufbau und lernen Sie, auch komplizierte Schrittkombinationen und Variationen leicht und schnell nachvollziehbar Ihren Teilnehmern beizubringen. Alle gebräuchlichen Choreografie- und Kombinationsmethoden werden in dieser Special-Class detailliert erläutert und erlernt. Abweichend von bekannten Count Mustern wird im Crossphrasing gearbeitet, um die STEP-Grundschrte noch kreativer zu gestalten.

Neuste Trends und aktuelle Choreografien komplettieren Ihr Repertoire und bereiten Sie Schritt für Schritt für Ihren fortgeschrittenen Kurs vor. Das Highlight für jeden Step-Fan.

- Schulung der fortgeschrittenen Grundschrte-Variationen
- Erweiterung der Aufbau- und Choreografiemethoden
- Fortgeschrittene Verknüpfungs-Systeme
- Choreographie-Ideen
- Didaktik und Flow
- Crossphrasing
- Aktuelle und kreative Choreografieideen
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104
2023-76507 Sa 16.09.2023 | 10.00 - 14.30 Uhr | Mara Zippel

YogaFitness - Meditation und Atemtechniken

Ideen-Special (5 LE)

In dieser Special-Class werden verschiedene Atem- und Meditationstechniken und deren Wirkungen vorgestellt. Sie richtet sich an alle LehrTrainer, die ihre Teilnehmer und sich selber als Anfänger oder bereits Praktizierende in die Welt der Meditation führen möchten.

Nicht nur im YogaFitness kann eine Entspannungseinheit, eine Achtsamkeitsübung oder eine Atempraxis die Konzentration steigern, die Regeneration verbessern und sich positiv auf die Gesundheit auswirken.

- Erläuterung der physiologischen Veränderungen und Wirkungen durch Meditation
- Achtsamkeits- und Mindsettraining für eine erhöhte emotionale Resilienz
- Praktizieren von Atemtechniken, die das Risiko von Herzkrankungen minimieren
- Geführte Meditationen um die Körperwahrnehmung zu intensivieren
- Erarbeitung eines Special-Class Skripts

Digital per ZOOM-Konferenz

2023-76508 Sa 29.04.2023 | 10.00 - 14.30 Uhr | Silvia Fuser

2023-76509 Mi 01.11.2023 | 10.00 - 14.30 Uhr | Silvia Fuser



YogaFitness – Thai Yoga - Ideen-Special - Thai Yoga Massage (5 LE)

ACHTUNG: Thai-Yoga wird in Partnerarbeit durchgeführt. Falls Sie sich als Einzelperson anmelden, wird Ihnen in der Special-Class ein/e Partner/in zugeteilt. Das „Thai Yoga“ verbindet in einer ganz besonderen Weise die Entspannung des Yogas mit Grundlagen der Thai-Massage. Dazu werden in Partnerarbeit passive Stretch- und Streckpositionen aus dem Yoga abgeleitet bzw. variiert und mit den Gelenk-Mobilisierungen und den Druckpunktbehandlungen aus der Thai-Massage kombiniert. Dabei wird der Fokus auf die Bereiche Rücken, Schultern und Nacken gelegt, so dass ein eigenständiges Programm von mindestens 30 Minuten entsteht. Das Thai-Yoga lässt sich ideal in den eigenen Yoga-Kurs einbauen: als Alternative zur Endentspannung, als Abwechslung zur „normalen“ Yogastunde, oder auch als eigenständiger Kurs.

Thai-Yoga ist ideal um sein Fachwissen in Punkto Entspannung und Partnerarbeit im Yoga zu bereichern.

- Grundlagen und Möglichkeiten in der Partnerarbeit
- Variation von Streck und Dehnpositionen im Yoga auf der Matte
- Wiederholung Anatomie (Muskeln, Gelenke und Faszien)
- Grundlagen der Mobilisation und der Druckpunkt/Triggerpunkt-Massage
- Aufbau eines Thai-Yoga-Programms mit Fokus auf Rücken, Schultern und Nacken
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104
2023-76510 So 29.01.2023 | 10.00 - 14.30 Uhr | Silvia Füser

Münster - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103
2023-76511 Sa 21.10.2023 | 10.00 - 14.30 Uhr | Silvia Füser

YogaFitness - Yin-Yoga up date - Ideen-Special (5 LE)

Yin Yoga als Ausgleich zu unserem aktiven Alltag. Immer mehr Menschen sehnen sich danach, Momente der Ruhe, des Innehaltens und des sich selbst wieder Spüren zu erleben. Viele spüren, dass sie einen Ausgleich brauchen zwischen Yin und Yang, zwischen Entspannung und Anspannung.

Yin Yoga ist eine Form des Yoga, bei der bekannte Asanas (Körperpositionen) auf passive Art Anwendung finden. Vor allem unser Faszienewebe wird dadurch aktiviert und hilft körperliche Beschwerden des Bewegungsapparates zu lindern und die Beweglichkeit zu fördern.

Durch die Passivität entsteht eine fast meditative Ruhe, die unseren Geist einerseits fordert, andererseits aber auch stark zentriert auf uns und den Moment und dadurch in Ruhe und Harmonie bringt.

Lernen Sie sich und Ihren Körper von einer neuen Seite kennen. Bringen Sie Körper und Geist in Harmonie.

- Wiederholung bekannter Asanas
- Erarbeitung neuer Positionen
- Einführung in Stundengestaltung
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Material: nach Möglichkeit eigene Yoga-Bolster, Kissen, eine Decke und ein normales und 2 Gästehandtücher mitbringen.

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104
2023-76512 Sa 18.11.2023 | 10.00 - 14.30 Uhr | Katrin Liebig

Special-Classes (10 LE)

Kosten für die Special-Class: (außer Ernährung)	Mit Vereinsempfehlung	89,00 Euro
	Ohne Vereinsempfehlung	139,00 Euro

Athletic Workout - Ideen-Special (10 LE)

Die perfekte Kombination aus Athletik- und Workout-Training, verbunden mit hinreißender Musik. Athletic Workout verbindet leichte Grundschritte aus dem Aerobic und bringt den Körper auf Betriebstemperatur. Am Höhepunkt angekommen beginnt das Workout mit dynamischen fließenden Bewegungen ohne lange Pausen, so bleibt die Herzfrequenz auf hohem Niveau und man verbrennt noch mehr Kalorien. Erlerne hier die Grundlagen für eine effektive powervolle Stunde, baue ein eigenes Athletic Workout auf und bringe deine Teilnehmer zum Schwitzen. Für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene - alle Levels werden miteinander verbunden. Wir erarbeiten Methoden, damit sich jeder in der Class willkommen fühlt, eine unvergessliche Zeit verbringt und seinen Zielen näherkommt.

- Athletic Workout - Grundlagen in Theorie und Praxis
- Spezieller Stundenaufbau, Verbindung zwischen athletischen und kräftigenden Übungen
- Variationen und Kombinationen für alle Levels
- Coaching: Nimm jeden mit und bereite Ihm einen magischen Moment
- Technik und Ausführung in der Praxis
- Nutzen der Musik im Training

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104
2023-76400 So 29.10.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Michaela Hinz

Balanced Workout - Ideen-Special (10 LE)

Balanced Workout schlägt die Brücke zwischen Fitness und Wellness. Mit einem ausgewogenen Training, welches Kraftausdauer, Koordination, Konzentration und Beweglichkeit miteinander verbindet, erreicht man einen ganz neuen Fitness-Level. Allein mit dem eigenen Körpergewicht und zum Teil auf instabilen Untergrund arbeitend, verbessert sich nicht nur die funktionale Kraft, sondern auch die Sensomotorik. Dabei sind die Übungsfolgen sanft, dynamisch bis intensiv und entspannend zugleich. Muskuläre Dysbalancen und Fehlhaltungen werden verringert, die Harmonie zwischen Kraft und Entschleunigung wiederhergestellt. In einer stressfreien Atmosphäre und mit fließenden Bewegungsabläufen wird das Balanced Workout Training mit Chillout Musik zu einem einmaligen Bewegungserlebnis für den Körper. Eine Special-Class die voll im Trend liegt.

- Übungen und Bewegungsfolgen zur Kräftigung und zum Ausgleich
- Übungsvariationen für Anfänger und Fortgeschrittene
- Aspekte der Kraftausdauer, Koordination und Balance
- Musikeinsatz im Balanced Workout
- Stundenabläufe und Beispiel-Übungen
- Sensomotorik und Bewegungsfolgen
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104
2023-76400 Sa 25.03.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun

Dormagen - TSV Bayer Dormagen, Höhenberg 40, 41539 Dormagen
Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067
2023-76452 Sa 26.08.2023 | 09.00 - 17.00 Uhr | Ines Heun

Bodyweight Workout - Ideen-Special (10 LE)

Training mit dem eigenen Körpergewicht ist quasi die Urform des Trainings, abgeleitet aus alltäglichen Anforderungen wie Laufen, Klettern, Springen und dem Ausbalancieren des eigenen Körpergewichts.

Bodyweight Training steigert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Das Training schult die Koordination und hilft muskuläre Dysbalancen auszugleichen.

Wer fit und trainiert sein will, benötigt weder teures Trainingsgerät noch viel Platz.

Die Vorteile von Bodyweight Training liegen klar auf der Hand:

Training mit dem eigenen Körpergewicht spricht nicht bloß isolierte Muskeln an (im Gegensatz zum reinen Gerätetraining im Fitness-Studio), sondern ist funktional und muskelübergreifend, da komplexe Bewegungen (Muskelketten) praktiziert werden.

Unser Körper wird somit optimal auf Anforderungen in Sport und Alltag vorbereitet, denn auch bei alltags- und sportartspezifischen Bewegungen interagieren immer ganze Muskelketten. Das Training kann optional und individuell auf Teilnehmer aller Leistungsstufen angepasst werden.

Wer abwechslungsreiche und anspruchsvolle Trainingsideen für alle Teilnehmerstufen sucht, ist bei dieser Special-Class genau richtig.

- Steigerung der aeroben und anaeroben Ausdauer
- Verbesserung der athletischen Fähigkeiten, sich uneingeschränkt in jedem Radius bewegen zu können mit Kraft, Schnelligkeit und Koordination
- Muskelübergreifendes Training
- Übungsvariationen für Anfänger und Fortgeschrittene
- Erarbeitung des Special-Class Scripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104
2023-76402 So 07.05.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Funken

Geldern - Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, 47608 Geldern
Anmeldung: SBW Kleve, Marcel Kempkes, Tel. 02831 92830-21
2023-76460 Sa 30.09.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Michaela Hinz

3 D RückenFitness - Ideen-Special (10 LE)

Rückenbeschwerden - Wer kennt das nicht?

In dieser Special-Class geht es um funktionelles Rückentraining.

Häufig kann man durch gezieltes Training schon Einiges bewirken. Unsere Wirbelsäule hat drei Bewegungsrichtungen, in denen sie funktioniert - Beugung/Streckung, Seitneigung und Rotation.

Deshalb ist es sinnvoll unsere Wirbelsäule und die dazugehörigen Muskeln und Bänder funktionell zu kräftigen und zu stabilisieren und zwar in Ihren 3 Bewegungsrichtungen - 3 - Dimensional.

Die Mobilität und der Flow dürfen dabei nicht zu kurz kommen.

- Funktionelle Übungen zur Kräftigung der WS
- Übungen zur Mobilisation der WS
- Übungsabfolgen für die 3 - D - Rücken-Fit Stunde
- Anatomie und gängige WS-Erkrankungen
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104
2023-76403 Sa 25.02.2023 | 09.00 - 18.00 Uhr | Steffi Achtziger-Vollmert

Core & Beckenboden - Ideen-Special (10 LE)

In einem Core Training werden gerade und schräge Bauchmuskeln in Verbindung mit Rücken, Gesäß und Muskelschlingen trainiert, geformt und definiert.

Wir gehen darauf ein, wie wir funktionale Kraft aufbauen, wie wir die oberen und unteren Muskelschichten im Training erreichen und ein Stundenaufbau gelingt, der jedem Fitnesslevel ein effektives Training ermöglicht.

Durch die verschiedenen Level, Hebelvarianten und Alternativübungen ist diese Class für jeden geeignet und kann wunderbar mit intensivem Beckenbodentraining kombiniert werden.

- Core Training - Grundlagen in Theorie und Praxis
- Beckenbodentraining in Theorie und Praxis
- Variationen und Kombinationen für alle Level
- Technik und Ausführung in der Praxis
- Übungsaufbau und Umsetzung
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104
2023-76404 Sa 25.11.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Sanne Schilling

Meerbusch - Adam Riese Schule, Witzfeldstr. 41-43, 40667 Meerbusch
Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067
2023-76451 Sa 22.04.2023 | 09.00 - 17.00 Uhr | Sanne Schilling

Geldern - Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, 47608 Geldern
Anmeldung: SBW Kleve, Marcel Kempkes, Tel. 02831 92830-21
2023-76461 Sa 02.09.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun

Dynamic Flexibility - Ideen-Special (10 LE)

In diesem neuen Konzept werden in vier aufeinander aufbauenden Phasen funktionale Own-Weight-Ganzkörperkraftübungen mit Elementen aus dem H.I.T.T sowie Mobilizern und dem Faszientraining kombiniert.

Diese Special-Class zielt auf eine Verbesserung der Beweglichkeit sowie auf das Erreichen eines maximalen Nachbrenneffektes ab. Hierzu wird ein funktionales Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur mit Bewegungsmustern kombiniert, die die myofaszialen Leitbahnen ansprechen. Dieses Format führt zu mehr Kraft, Beweglichkeit, einem strafferen Körper, Linderung von faszial bedingten Schmerzen, einer Verbesserung der Körperhaltung und einer erhöhten Fettverbrennung. Durch aktive Pausen nach den schweißtreibenden Elementen sowie durch mehrere Schwierigkeitsvariationen der einzelnen Übungen ist das Format für jedermann (auch für körperlich eingeschränkte Personen) geeignet.

- Vermittlung funktionaler Bewegungsmuster / Kräftigungsübungen mit dem zugehörigen Aufbau der Übung sowie die zugehörigen Möglichkeiten in Progression und Regression
- Musikeinsatz, Umsetzung der HIIT-Sequenzen mit Hilfe von Musik / (Korrekturen)
- Übungen zur Kräftigung und „Entklebung“ des Myofaszialen Gewebes
- Aufbau der vier Phasen / sinnvolle Kombination der Übungen / Planung einer kompletten Stunde
- Erstellung eines Übungskataloges
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104
2023-76405 So 19.03.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Funken

Ernährung I - Sport-Ernährung

Standardisiertes Ausbildungsprogramm (10 LE)

Voraussetzung für den PersonalTrainer KraftFitness und PersonalTrainer Yoga

Kaum ein Thema ist in den letzten Jahren so ins Zentrum gerückt worden wie die Ernährung. Zwar gibt es viel über eine allgemeine und gesunde Ernährung zu lesen, aber wie sieht es bei sportlicher Belastung aus? Wie ernähre ich mich nun richtig und was braucht mein Körper bei welcher Belastung? Lernen Sie in dieser Special-Class alles über eine allgemeine Ernährung und im Besonderen auch über die Sport-Ernährung. Hier werden die Unterschiede und Besonderheiten genau aufgezeigt und Lösungen für den Alltag und für die eigenen Teilnehmer aufgezeigt. Ein Muss für jeden gut qualifizierten LehrTrainer!

- Grundlagen der allgemeinen Ernährung
- Ernährungspläne für Sportler
- Energiestoffwechsel
- Diäten versus Ernährungsumstellung
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Digital per ZOOM-Konferenz

2023-76406 So 16.04.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Sonja Langer

Kosten je Special-Class:	Mit Vereinsempfehlung	99,00 Euro
inkl. zusätzliche Lehrmaterialien	Ohne Vereinsempfehlung	149,00 Euro

Ernährung II - Ernährungspläne

Standardisiertes Ausbildungsprogramm (10 LE)

Voraussetzung für den PersonalTrainer KraftFitness und PersonalTrainer Yoga

Nur mit einer individuell angepassten Ernährung können Top-Leistungen und eine gesunde Lebensweise erzielt werden. Aber wie genau ernährt man sich ausgewogen und seiner Sportart entsprechend? Aufbauend auf den Grundlagen der Ernährung (siehe SC „Ernährung I“) wird in dieser Special-Class an Hand von Ernährungsempfehlungen und Ernährungsplänen genau dies umgesetzt. Lernen Sie hier verschiedene Ess-Typen zu bestimmen und die Empfehlungen der DGE durch Ernährungsprotokolle und der sportlichen Besonderheiten in die Praxis umzusetzen. Machen Sie sich FIT in Puncto Ernährung und Gesundheit.

- Definition und Bestimmung von verschiedenen Ess-Typen
- Erstellung und Auswertung eines Ernährungsprotokolls
- Soll-Ist Analyse der Ernährung
- Beispiel Ernährungspläne für den Alltag und für Trainings-/Wettkampftage
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Digital per ZOOM-Konferenz

2023-76407 Sa 13.05.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Sonja Langer

Kosten je Special-Class:	Mit Vereinsempfehlung	99,00 Euro
inkl. zusätzliche Lehrmaterialien	Ohne Vereinsempfehlung	149,00 Euro



Ernährung III - Ernährungsmodelle

Standardisiertes Ausbildungsprogramm (10 LE)

Voraussetzung für den PersonalTrainer KraftFitness und PersonalTrainer Yoga

In den Special-Classes Ernährung I und II wurden die Grundlagen der Makro- und Mikro-Nährstoffe sowie die Grundlagen der Ernährungsanalyse in Bezug auf den Sport gelegt. In dieser Fortbildung soll nun das erworbene Fachwissen auf die verschiedenen Ernährungsmodelle übertragen und erweitert werden. Erfahren Sie mehr über die unterschiedlichsten Ernährungsformen wie zum Beispiel über die Ayurvedische Ernährung oder auch über die Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin. Weitere wichtige Ernährungsformen runden dieses Thema ab und werden mit Typisierungen und Beispielplänen in und für die Praxis umgesetzt.

Aktuelle Diätformen ergänzen diese Special-Class und werden in Punkto Wirkung und Nutzen auf den Prüfstand gestellt. Erweitern Sie Ihre Fachkompetenz mit der Special-Class Ernährung III.

- Grundlagen der Ayurvedischen Ernährung und der Ernährung nach der TCM
- westliche Ernährungsmodelle, z.B. Haysche Trennkost
- Überblick über weitere Ernährungsmodelle
- Abgrenzung und Nutzen der verschiedenen Ernährungsformen
- Beispielpläne und Praxistransfer
- Aktuelle Diätformen
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104

2023-76408 Sa 30.09.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Sonja Langer

Kosten je Special-Class:

Mit Vereinsempfehlung 99,00 Euro

inkl. zusätzliche Lehrmaterialien

Ohne Vereinsempfehlung 149,00 Euro

Faszientraining - Ideen-Special (10 LE)

Alles, was Sie für ein effektives Faszientraining wissen müssen erfahren Sie in dieser Special-Class. Ob fitnessorientiert, athletisch oder sportartbezogen - in dieser Special-Class werden die Grundzüge des Faszientrainings genau erläutert und auf verschiedene Bereiche transferiert. Gerade diese Trainingsform ist die ideale Ergänzung zu jedem Gesundheitssport. Mit einem Faszientraining wird nicht nur die Leistungsfähigkeit, Kraftentwicklung und die Kraftübertragung optimiert, sondern auch große Erfolge im Bereich Prävention und Rehabilitation erzielt. Lernen Sie in dieser Special-Class wie man ein Faszientraining für unterschiedliche Stundeninhalte aufbereiten kann, von Anfänger über athletisches Training bis zu sportartspezifischen Übungen, wird alles exemplarisch erarbeitet:

- Grundlagen und Anatomie der Faszien
- 4 Grundtrainingsarten im Faszientraining (Soft Tissue Stretch, Rebound Elasticity, Fascial Release, Fluid Refinement)
- Anwendung und Umsetzung in den verschiedenen Sportbereichen (von Fitness bis Prävention)
- Effektives Triggern und osteopathische Ketten
- Erarbeitung von verschiedenen Stundenmodellen von Anfänger bis Fitness-Freak und Problematiken
- Faszienübungen bei Nacken-Schulter-Syndrom
- Neueste Ergebnisse aus der Forschung
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104

2023-76409 So 19.11.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Funken

Köln - TV Rodenkirchen, Sürther Straße 195, 50999 Rodenkirchen

Anmeldung SBW Köln, Laura Reifenrath, Tel. 0221 921300-10

2023-76400 So 09.07.2023 | 09.00 - 18.00 Uhr | Iris Funken

Fatburner Intervall - Ideen-Special (10 LE)

Die Klasse mit der perfekten Kombination aus Fatburning und Intervalltraining. In dieser Special-Class werden die beliebten Inhalte aus AEROBIC, STEP, WORKOUT und Intervall miteinander kombiniert und lassen ein Powerprogramm für Jedermann entstehen! In diesem Grundlagenseminar werden die allgemeinen Intervall-Formen erläutert, erlernt und mit Aerobic-, Step-, sowie auch Workout-Inhalten gefüllt. Lernen Sie kurze und effektive Kombinationen, die die Pfunde zum Schmelzen und die Muskeln in Form bringen. Darüber hinaus werden für Fitnesseinsteiger auch die Grundlagen des allgemeinen Fatburnings erläutert und beispielhaft in die Praxis umgesetzt. So ergeben sich Stundenprogramme für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene, die Schritt für Schritt erarbeitet und für den eigenen Kurs optimal aufbereitet werden.

- Fatburning - Grundlagen in Theorie und Praxis
- Prinzipien und Grundlagen des Intervalltrainings
- Spezieller Stundenaufbau im Fatburning
- Variationen und Kombinationen für alle Levels
- Technik und Ausführung
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldstr. 217 - Tel. 0201 8146-104
2023-76410 Sa 02.12.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun

Dormagen - TSV Bayer Dormagen, Höhenberg 40, 41539 Dormagen
Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067
2023-76453 Sa 27.08.2023 | 09.00 - 17.00 Uhr | Ines Heun

F.I.R.E. - Fitness Interval & Resistance Exercise

Ideen-Special - das heißeste Intervallprogramm für Anfänger und Fortgeschrittene (10 LE)

Der Trend der Intervallprogramme ist nicht aufzuhalten. Mit dieser Special-Class werden einfache Aerobic-Grundschrte zu einem unvergesslichen Intervalltraining variiert. Kombiniert mit abwechslungsreichen Muskel-Kräftigungsübungen sowie funktionalen Bewegungsmustern entsteht ein intensives, kurzes und knackiges Ganzkörpertraining welches für jeden geeignet ist. Durch das Training wird ein hoher Nachbrenneffekt erreicht als auch die Ausdauer verbessert und durch die Muskelkräftigungsanteile der gesamte Körper trainiert und definiert.

- Prinzipien und Grundlagen des Intervall- und Zirkeltrainings sowie Umsetzung im Kurs- und Fitnessbereich
- Methodik und Systematik des F.I.R.E. Programms
- Spezieller Stundenaufbau und mögliche Variationen für unterschiedliche Zielsetzungen und Zielgruppen
- Erstellung einer Beispielstunde
- Technik und Ausführung
- Einsatz von Musik, Zählzeiten und Intervalle anhand der Musik hören können
- Motivation – Dein Job als Trainer
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldstr. 217 - Tel. 0201 8146-104
2023-76411 So 15.10.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Funken

NEU NEU NEU

Fit in die Selbstständigkeit - Teil 1

Standardisiertes Ausbildungsprogramm (10 LE)

Voraussetzung für den PersonalTrainer KraftFitness und PersonalTrainer Yoga

Sie wollen ihre sportliche Leidenschaft zum Beruf machen und sich als Personal-Trainer KraftFitness, Yoga-Lehrer oder Fitness-Trainer selbstständig machen? Dann hilft Ihnen diese zweiteilige Special-Class alle Erfolgs-Faktoren kennen zu lernen und diese zielgerichtet einzusetzen. Von der Existenzgründung über Besteuerung als Neben- oder Freiberufler bis hin zu den Grundlagen des Self- und Channel Marketings werden alle wichtigen Aspekte erläutert und für die Teilnehmer individuell angepasst.

Themenschwerpunkte:

- Neben- und Hauptberufliche Selbstständigkeit
- Freiberufler- und Kleinunternehmen-Regelung
- Grundlagen des Marketings
- Self- und Channel-Marketing
- Businessplan Erstellung

Essen - SGZ Zeche Helene, Twentmannstr. 125 - Tel. 0201 8146-104

2023-76412 Sa 02.09.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer

NEU NEU NEU

Fit in die Selbstständigkeit - Teil 2

Standardisiertes Ausbildungsprogramm (10 LE)

Voraussetzung für den PersonalTrainer KraftFitness und PersonalTrainer Yoga

Aufbauend auf die in der Special-Class „Fit in die Selbstständigkeit - Teil 1“ erworbenen Kenntnisse werden diese weiter vertieft und um weitere wichtige Elemente erweitert. Vertragsbildung, Allgemeine Geschäftsbedingungen, Kunden- und Verkaufsgespräche als auch Pflicht- und Wahlversicherungen sind Bestandteile diese Special-Class und runden das Programm zur Selbstständigkeit ab. Ergänzend zu Ihrer sportlichen Aus- und Fortbildung helfen diese beiden Specials Ihnen bei Ihrem Sprung in Ihre neue Zukunft.

Themenschwerpunkte:

- Eigener Businessplan, SWAT- und Standort-Analysen
- Online- und Offline-Marketing
- Pflichtversicherungen, Wahl- und Risikoabsicherungen
- Allgemeine Vertragsgestaltung und AGBs
- Kundengespräche und Kommunikation

Essen - SGZ Zeche Helene, Twentmannstr. 125 - Tel. 0201 8146-104

2023-76413 Sa 23.09.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer



Functional- & Athletictaining - Ideen-Special (10 LE)

Functional-Training ist eine der effektivsten Methoden im Sport zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates, Verletzungen zu vermeiden und körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern.

Beim Athletiktraining kann die Schnelligkeit, Ausdauer, maximale Kraft und Leistungsfähigkeit z.B. für den Bereich Fußball, Handball, Tennis, etc. erhöht werden. Weil ein sicheres und maximal effizientes Athletiktraining in Verbindung mit einem optimal funktionsfähigen Bewegungsapparat am besten funktioniert gehören diese beiden Trainingsarten zusammen.

Lernen Sie in dieser Special-Class, wie man die Grundprinzipien des Functional & Athletik Trainings auch an das Equipment eines Fitness Kurses im Gymnastikraum oder auf der grünen Wiese, in Vereinsräumen oder einfachen Turnhalle, trotz unterschiedlicher Ausstattung anwenden kann. Lernen Sie dieses effektive Training kennen und lieben.

- Grundlagen des Functional- & Athletiktraining
- Sicherheitsregeln und Kontraindikationen
- Equipment und Anpassung an den eigenen Gerätepark
- Variationen und Erweiterungen von Übungen
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104

2023-76414 So 01.10.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Thorsten Beilke, Jochen Jendry

Münster - Gymnastikraum der Universitätssporthalle, Horstmarer Landweg 86b

Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103

2023-76415 Sa 06.05.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Thorsten Beilke, Jochen Jendry

NEU NEU NEU

GroupFitness - 1001 Variationen & Choreografie

Ideen-Special (10 LE)

Empfohlen für die GroupFitness A-Class und Voraussetzung für den PersonalTrainer Fitness

Eine gute und erfolgreiche Choreografie-Stunde hängt von der richtigen und logischen Vermittlung der Choreographie ab. Auch die schwierigste Kombination lässt sich erfolgreich durch die richtige Methode den TN näherbringen. Dazu gehört auch das Erlernen von einer Vielzahl von Grundschriftvariationen im Bereich Aerobic und Step Aerobic und deren korrekte Ausführung, um mit den unterschiedlichsten Teilnehmern mit verschiedenen Kenntnisstand zu arbeiten. Hier sind tausendundeine Variationen garantiert.

Lerne in dieser Special-Class den optimalen Umgang mit Aufbaumethoden und Choreografie-Formen, wie diese genauestens erarbeitet und in die Praxis an Beispielen umgesetzt werden.

- Demonstration von Aufbaumethoden und Choreografie-Formen
- Grundschriftvariationen für Aerobic und Step
- Neue Ideen und Choreografien für jedes Level
- Vertiefung im Umgang mit Musik und Cueing
- Verbesserung der persönlichen Präsentation
- Erarbeitung des SC Skript

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104

2023-76416 Sa 22.04.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun

Dormagen - TSV Bayer Dormagen, Höhenberg 40, 41539 Dormagen

Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067

2023-76456 Sa 09.12.2023 | 09.00 - 17.00 Uhr | Ines Heun

GroupFitness Gesundheitstraining

Schwerpunktthema: Oberkörper und obere Extremitäten

Standardisiertes Ausbildungsprogramm (10 LE)

Viele Teilnehmer leiden an Überlastungen oder Erkrankungen der Wirbelsäule, wie z.B. HWS-Syndrom, Spannungskopfschmerzen, Migräne, Hexenschuss (Lumbago), Schulter-Arm-Syndrom, Intercostal-Syndrom oder Bandscheibenverletzungen. Diese führen zu einer Einschränkung der sportlichen Aktivität und der Lebensqualität. Jedoch lässt sich die Linderung oder Heilung dieser Erkrankungen nachweislich durch ein spezielles Training unterstützen.

In dieser Special-Class werden spezielle Übungen und Vorgaben für ein Training in der Halle nach Erkrankungen und Verletzungen der Wirbelsäule und Rippen erarbeitet. Wichtige Krankheitsbilder werden definiert und entsprechend aufbauende und stabilisierende Maßnahmen zur Unterstützung erarbeitet. Spezielle Übungen und Variationen helfen dabei, die Belasteten Strukturen zu entlasten und in Ihr natürliches Gleichgewicht zu bringen. Dabei werden in dieser Special-Class lediglich Hilfsmittel benutzt, die jeder Kursleiter in seiner Halle findet.

- Definition von häufigen Erkrankungen und Verletzungen der Wirbelsäule und der Rippen
- Vermittlung von allgemeinen therapeutischen Ansätzen
- Grundlagen des Trainings und des Sports
- Stabilisierung und Kräftigungsübungen für unterschiedliche Krankheitsbilder
- Erarbeitung von Möglichkeiten der Betreuung sowie des individuellen Trainings
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104
2023-76417 So 26.03.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer

GroupFitness - Intensiv

Standardisiertes Ausbildungsprogramm (10 LE)

Pflichtveranstaltung für die LehrTrainer GroupFitness A-Class Ausbildung sowie für den PersonalTrainer Fitness

Wir machen dich fit für deine Kurse und für den Individualsport! Basierend auf den Kenntnissen der GroupFitness B-Ausbildung wirst Du in dieser Special-Class fit gemacht für ein professionelles GroupFitness Training. Dabei werden die Grundlagen des Workouts und der Fitness in Theorie und Praxis vertieft und auf ein Gruppen-Training, aber auch auf den Individualsport übertragen. Die Verbindung von Aerobic-, Step- und Workout-Training sowie Beispiele aus dem In- und Outdoorsport machen Dich zu einem Allrounder im Fitnessbereich. Intensives Arbeiten nach Musik und das Erlernen neuer Choreografie-Methoden perfektioniert Dich in Deinem Job als GroupFitness LehrTrainer. Feile an deinen Bewegungstechniken, werde sicherer in der Musik, lerne Übungsvariationen, vor allem im Workout kennen und setze das sofort in der Praxis im In- und Outdoorbereich um. Neben Einblicken in die Arbeit mit sporterfahrenen Fitnessbegeisterten bekommst du Ideen zur Intensivierung deiner Übungen auch für fortgeschrittene Teilnehmende.

- Überprüfung und Verbesserung der Bewegungstechnik
- Variationen und Kombinationen für alle Levels
- Ausführung und Technik in der Praxis
- Intensivierung des Coachings und der Präsentation
- Musikeinsatz und Motivation
- Neue Stundenprogramme
(z.B. Training für H.I.I.T, Functional Training, KraftAusdauer, Hypertrophie)
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104
2023-76100 So 03.12.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun, Iris Funken

GroupFitness - Rücken & Faszien - Ideen-Special (10 LE)

Rückenschmerzen sind die Krankheit Nr. 1 in Deutschland. Jedoch hilft ein einfaches Rückentraining nicht immer aus, um die Probleme langfristig zu lösen. Häufig führen Verspannungen Fehlbelastungen und Verkrampfungen zu solchen Problemen. Daher wird in dieser Special-Class das „Problem Rücken“ ganzheitlich beleuchtet. Erhalten Sie hier Einblicke in ein effektives und aufrichtendes Rückentraining, welches Mobilisation, Funktionalität und Kräftigung und den aktuellen Trend des Faszientrainings miteinander verbindet. Darüber hinaus werden hier die entsprechenden Grundlagen kurz wiederholt und auf verschiedene Möglichkeiten im Bereich „Rücken“ praktisch übergeleitet.

- Übungen mit Musik
- Wiederholung relevanter rückenspezifischer theoretischer Inhalte
- Grundlagen des Faszientrainings
- Umsetzung in verschiedenen Bereichen des Wirbelsäulentrainings
- Variationen für Anfänger und Mittelstufe
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104
2023-76418 Sa 05.03.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Funken

KraftFitness - Best Ager 50+ - Ideen-Special (10 LE)

KraftFitness Trainingspläne für LehrTrainer und Übungsleiter die ihre Teilnehmenden ab 50+ zielgerichteter trainieren möchten. Die Menschen werden glücklicher Weise immer älter, leider ist der letzte Lebensabschnitt häufig von Krankheiten, Immobilität und rapide abnehmender Leistungsfähigkeit gezeichnet. Erlerne in dieser Special-Class wie ein gezieltes Muskel- und Ausdauertraining, ergänzt durch Gleichgewichts- und Kognitives Training, die zweite Lebenshälfte möglichst lange, mobil und leistungsfähig zu beschreiten.

- Erstellung von Trainingsplänen bei typischen Alterskrankheiten
z.B. Altersdiabetes, Koronare Erkrankung, Arthrose
- Muskulatur und Gleichgewichtstraining - Technik und Ausführung in der Praxis
- Grundlagentraining der Koordinationsfähigkeit
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Essen - SGQZ Zeche Helene, Twentmannstr. 125
2023-76419 Sa 02.09.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Thorsten Beilke, Jochen Jendry

KraftFitness - Pure Bodybuilding

Standardisiertes Ausbildungsprogramm (10 LE)

Pflichtveranstaltung für die LehrTrainer KraftFitness A-Class Ausbildung sowie für den PersonalTrainer Fitness

Erlernen Sie die Grundlagen für einen gesunden und vor allem natürlichen Muskelaufbau sowie weitere Trainingsintensitätssätze für einen erhöhten Muskelpump und einen damit verbundenen größeren Reiz für den Muskelzuwachs. Darüber hinaus werden Ernährungs- und Trainingsstrategien in der Aufbau- und Diätphase aufgezeigt und vermittelt, bis hin zur Wettkampfvorbereitung.

- Grundlagen eines gesunden Muskelaufbaus
- Ernährungs- und Trainingsstrategien in der Aufbau- und Diätphase
- Trainingsintensitätssätze für einen größeren Muskelreiz
- Supplementierung - Sinn oder Unsinn
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Münster - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103
2023-76420 Sa 25.11.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Thorsten Beilke, Jochen Jendry

KraftFitness Gesundheitstraining

Schwerpunktthema: Obere Extremitäten

Standardisiertes Ausbildungsprogramm (10 LE)

Viele Teilnehmer leiden an Überlastungen oder Erkrankungen der oberen Extremitäten, wie z.B. Tennis- oder Golfer-Ellenbogen, Schulter-Arm Syndrome, Frozen Shoulder oder Impingement. Gerade beim Gerätetraining können diese zu Problemen und Einschränkungen führen. Jedoch lässt sich die Linderung oder Heilung dieser Erkrankungen nachweislich durch ein spezielles Training unterstützen.

In dieser Special-Class werden spezielle Übungen und Vorgaben für ein Training an Großgeräten und als Kräftigungs- bzw. Mobilisationsübung bei Erkrankungen und Verletzungen der oberen Extremitäten erarbeitet. Wichtige Krankheitsbilder werden definiert und entsprechend aufbauende und stabilisierende Maßnahmen zur Unterstützung erarbeitet. Spezielle Übungen und Variationen helfen dabei, die Belasteten Strukturen zu entlasten und in Ihr natürliches Gleichgewicht zu bringen. Dabei werden sowohl Übungen an Großgeräten, mit Therabändern, als auch mit dem eigenen Körpergewicht exemplarisch vorgestellt.

- Definition von häufigen Erkrankungen und Verletzungen der oberen Extremitäten
- Vermittlung von allgemeinen therapeutischen Ansätzen
- Grundlagen des Trainings und des Sports
- Stabilisierung und Kräftigungsübungen für unterschiedliche Krankheitsbilder
- Erarbeitung von Möglichkeiten der Betreuung sowie des individuellen Trainings
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Essen - SGQZ Zeche Helene, Twentmannstr. 125

2023-76421 Sa 25.03.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer

KraftFitness Intensiv - Trainingspläne von A-Z

Standardisiertes Ausbildungsprogramm (10 LE)

Pflichtveranstaltung als Voraussetzung für KraftFitness A-Class Teilnahme und für den PersonalTrainer KraftFitness

Sie haben die Grundlagen des Kraft-Fitnesstrainings gut umsetzen können und sind nun bereit für mehr? Lernen Sie an diesem Wochenende Trainingspläne zu erstellen, die optimal und gezielt auf die Wünsche Ihrer Kunden abgestimmt sind. Vom „breiten Rücken“ über „starke Schultern“ bis hin zur „Standfigur“ oder zum „Six-Pack-Training“ werden hier alle Körperregionen individuell und für verschiedene Teilnehmergruppen aufgearbeitet. Lernen Sie welche Übungskombinationen den größten und nachhaltigsten Effekt erzielen. Beispielpläne inkl. Übungen und Trainingsvorgaben komplettieren Ihr Fachwissen und bereiten Sie optimal auf ihre Aufgaben als LehrTrainer KraftFitness vor. Ein Muss für jeden KraftFitness LehrTrainer.

- Definition von Körperregionen und den beteiligten Muskeln
- Übungsauswahl und optimale Übungskombination
- Erstellung von diversifizierten Trainingsplänen
- Erarbeitung von individuellen Übungs-Programmen
- Anpassung der Pläne an verschiedene Teilnehmergruppen
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Münster - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103

2023-76200 So 26.03.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer

Essen - SGQZ Zeche Helene, Twentmannstr. 125

2023-76201 So 12.11.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer

KraftFitness Core & Rücken

Standardisiertes Ausbildungsprogramm (10 LE)

- kraftorientiertes Rücken- bzw. Rumpf-Training -

Rückenleiden ist die „Krankheit“ des 20. Jahrhunderts. Kaum ein Teilnehmer, der das Problem nicht kennt. Jedoch sind die klassischen „Rückenübungen“ nicht immer ausreichend um ein effektives und individuelles Rückentraining zu gewährleisten. Lernen Sie in dieser Special-Class alle wichtigen Aspekte einer funktionalen Rückenstabilisierung kennen. Dabei werden sowohl Übungen an Großgeräten, als auch funktionale Stabilisierungsübungen miteinander kombiniert, sodass ein motivierendes und sicheres Gesundheitstraining im Krafraum für jedermann entsteht. Erweitern Sie Ihre Kenntnisse der allgemeinen Fitness auf individuelles und gesundheitliches Rückentraining!

- Definition von Rückenleiden und Fehlstellungen
- Muskelgruppen und Muskelbereiche des Rumpfes, Rückens und des Cores
- Sichere und gesundheitsorientierte Kraft-Übungen zur Stabilisierung des Rückens und der Körpermitte
- Erstellung von individuellen Trainingsplänen
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Münster - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103

2023-76422 Sa 25.03.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer

Essen - SGQZ Zeche Helene, Twentmannstr. 125

2023-76423 Sa 11.11.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer



NEU NEU NEU

PersonalTraining KraftFitness

Standardisiertes Ausbildungsprogramm in Kleingruppen (10 LE)

Die Teilnahme an dieser Special-Class ist abhängig von vielen Voraussetzungen - siehe Organigramm ab Seite 15.

Bitte beachten Sie, dass wir die Zulassung davon abhängig machen, ob Sie sämtliche geforderten Aus- und Fortbildungskriterien erfüllen!

Nach Abschluss dieser Special-Class und erfolgreicher Erstellung einer Hausarbeit (das Thema erhalten Sie am Tag der Special-Class) wird Ihnen das Zertifikat „PersonalTrainer KraftFitness“ ausgehändigt. Dieses ist unbefristet gültig!

Als PersonalTrainer erstellen Sie individuelle Fitness-Konzepte zur sportlichen, gesundheitlichen oder geistigen Leistungsoptimierung Ihrer Kunden. Sie berücksichtigen dabei die Lebensumstände, die Alltagsgewohnheiten und die beruflichen Belastungen Ihrer Klienten und erarbeiten mit Hilfe von verschiedenen Testverfahren ein individuelles und effektives Programm. Als kundenfreundliche Alternative zum Fitness Center oder Sportverein führen Sie ein motivierendes 1:1 Training durch und sind in der Lage ein ganzheitliches und gesundheitsorientiertes Training für unterschiedliche Kundengruppen durchzuführen.

In Verbindung mit Ihrer bisherigen Fitness-Ausbildung (B-, A-Classes) und den Special-Classes „Ernährung I bis III“ sowie „Fit für die Selbstständigkeit – Teil 1 + 2“ haben Sie alles, was es für die Tätigkeit eines PersonalTrainers braucht. Zum Abschluss dieser Fortbildung zeigen Sie in einer praktischen Demonstration, wie Sie als zukünftiger PersonalTrainer KraftFitness ein kundenorientiertes 1:1 Training erfolgreich anwenden.

- Individuelles Training und 1:1 Betreuung
- Kundenkommunikation und Coaching
- Testverfahren und Fitness Check up im PersonalTraining
- Fitnesstraining im Büro und anderen Locations
- Individuelle Trainingsprogramme für unterschiedliche Kundengruppen
- Training mit Kleingeräten und weiteren Alternativen
- Erstgespräch und Probetraining

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104
2023-76424 Sa 21.01.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer



NEU NEU NEU

PersonalTraining Yoga

Standardisiertes Ausbildungsprogramm in Kleingruppen (10 LE)

Die Teilnahme an dieser Special-Class ist abhängig von vielen Voraussetzungen - siehe Organigramm ab Seite 15. Bitte beachten Sie, dass wir die Zulassung davon abhängig machen, ob Sie sämtliche geforderten Aus- und Fortbildungskriterien erfüllen!

Nach Abschluss dieser Special-Class und erfolgreicher Erstellung einer Hausarbeit (das Thema erhalten Sie am Tag der Special-Class) wird Ihnen das Zertifikat „PersonalTrainer Yoga“ ausgehändigt. Dieses ist unbefristet gültig!

Sie sind bereits als LehrTrainer YogaFitness oder Yogalehrer*in tätig und suchen nach neuen Herausforderungen und Perspektiven? Dann treffen Sie jetzt eine zukunftsorientierte Entscheidung! Werden Sie PersonalTrainer Yoga. Wenn Sie Yoga lieben und anderen helfen möchten, ihre Ziele zu erreichen, dann ist genau das der richtige Weg. Als Lehrtrainer YogaFitness bzw. Yogalehrer*in haben Sie vielleicht im Laufe der Zeit bereits inoffizielles PersonalTraining durchgeführt; vielleicht haben Sie gecoach oder Ihren Teilnehmern Tipps zu Yogaübungen gegeben. Aber es sind noch weitere Schritte nötig, um sich als PersonalTrainer im Bereich Yoga zertifizieren zu lassen und ein eigenes Unternehmen zu gründen.

Die PersonalTrainer Yoga sind nicht nur Trainer*in, sondern auch Berater*in. Entsprechend vielseitig ist auch die Tätigkeit: vom Marketing über Beratung, Stundenprofile, Ausrichtung der Positionen bis hin zur Ernährung ist in dieser Ausbildung alles abgedeckt.

Innerhalb dieser Intensiv-Ausbildung werden Sie „Fit für Ihre Zukunft“ gemacht. In Verbindung mit Ihrer bisherigen Fitness-Ausbildung (B-, A-Classes) und den Special-Classes „Ernährung I bis III“ sowie „Fit für die Selbstständigkeit – Teil 1+2“ haben Sie alles, was es für die Tätigkeit eines PersonalTrainers braucht. Zum Abschluss dieser Fortbildung zeigen Sie in einer praktischen Demonstration, wie Sie als zukünftiger PersonalTrainer Yoga ein kundenorientiertes 1:1 Training erfolgreich anwenden. Lernen Sie von unseren Top-Referenten folgende Themenschwerpunkte – sowohl in Theorie, als auch in der Praxis.

- Individuelles Training und 1:1 Betreuung
- Beratung, Betreuung, Motivation im Personaltraining
- Erarbeitung des Anamnese-Bogens
- Erstellung von individuellen Stundenprofilen
- Verschiedene Yogastile im PersonalTraining
- Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln
- Ausrichtung der Yoga-Asanas durch „Hands On“
- Entspannungstechniken und Meditation
- Erstgespräch und Probetraining

Essen - SQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104

2023-76425 Sa 21.01.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Sonja Hoeck, Iris Horn



Relax & DeStress I

Standardisiertes Ausbildungsprogramm (10 LE)

Entspannung, Stressreduktion und Ausgleich durch progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.

Unser Alltag ist durch Reizüberflutung, Stress und Hektik geprägt. Kein Wunder, dass Zivilisationskrankheiten und psychosomatische Störung immer häufiger auftreten. Mit der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen können wir dem entgegenwirken. Mit einfachen Übungen und der richtigen Reihenfolge wird der Körper bis in die Tiefe entspannt und relaxt. Gleichzeitig wird das Bewusstsein für Stress, Verspannungen und Entspannung geschult und kann Herzrasen, Rhythmusstörungen und Stress-Symptome vorbeugen. Ob als eigener Kurs oder am Ende einer Fitness-Stunde – mit Relax & DeStress fördern Sie die Lebensqualität und die Gesundheit Ihrer Teilnehmer!

- Symptome und Auswirkung von Stress und Reizüberflutung
- Zivilisationskrankheiten und psychomotorische Störungen
- Entspannungsformen und Relaxation
- Prinzipien der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen
- Tiefenentspannung und psychische Wirkung
- Stundenaufbau und Integration in den eigenen Kurs
- Erarbeitung des Special-Class Scripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104
2023-76426 Sa 11.11.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Sanne Schilling

Stability-Pilates in flow - Ideen-Special (10 LE)

In dieser Special-Class erlernst du erstmal die Grundübungen des Pilates Mattentrainings. Danach werden die Übungen zu einer fließenden Stunde zusammengesetzt, damit wir nicht nur am Boden liegen. Die Bewegung kommt dabei nicht zu kurz.

Lassen wir die Energie fließen.

Es ist ein ultimatives Kräftigungsprogramm für deine Körpermitte, welches die Stabilität und Funktionalität des Rumpfes erhält und verbessert.

Denn Rumpf ist Trumpf!

- Anatomie des Rumpfes
- Übungen des Stability-Pilates Mattentraining
- Prinzipien der Muskelkräftigung
- Erarbeitung des Special-Class Scripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104
2023-76427 Sa 11.03.2023 | 09.00 - 18.00 Uhr | Steffi Achtziger-Vollmert



ENDLICH WIEDER!!!

Summer-Special 2023

Das Meeting für alle ausgebildeten LehrTrainer Fitness mit B- und/oder A-Lizenz, aber auch offen für alle Interessierten mit viel Unterrichtserfahrung
Die Inhalte werden im Frühjahr 2023 bekannt gegeben

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104
2023-76499 Sa 17.06.2023 | 09.00 - 18.00 Uhr | LehrTeam Fitness

Teilnahmegebühr: 75,00 Euro inkl. Lehrmaterialien

Step by Step - kreative Variationen -

Ideen-Special mit unendlichen Schrittvariationen für TN-Gruppen mit Vorkenntnissen (10 LE)

Sie haben sich die Grundlagen des erfolgreichsten Fitnessgerätes in der GroupFitness Ausbildung erarbeitet und wollen nun mehr? Dann sind Sie in dieser Special-Class genau richtig! Verfeinern Sie hier Ihren Aufbau und lernen Sie, auch komplizierte Schrittkombinationen und Variationen leicht und schnell nachvollziehbar Ihren Teilnehmern beizubringen. Alle gebräuchlichen Choreografie- und Kombinationsmethoden werden in dieser Special-Class detailliert erläutert und erlernt. Abweichend von bekannten Count Mustern wird im Crossphrasing gearbeitet, um die STEP-Grundschrte noch kreativer zu gestalten.

Neuste Trends und aktuelle Choreografien komplettieren Ihr Repertoire und bereiten Sie Schritt für Schritt für Ihren fortgeschrittenen Kurs vor. Das Highlight für jeden Step-Fan

- Schulung der fortgeschrittenen Grundschrte-Variationen
- Erweiterung der Aufbau- und Choreografiemethoden
- Fortgeschrittene Verknüpfungs-Systeme
- Didaktik und Flow
- Crossphrasing
- Aktuelle und kreative Choreografieideen
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Geldern - Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, 47608 Geldern

Anmeldung: SBW Kleve, Marcel Kempkes, Tel. 02831 92830-21

2023-76462 Sa 25.11.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun

Trend - Zirkeltraining - Ideen-Special (10 LE)

Zirkeltraining ist von gestern? Weit gefehlt. Ein richtiges Fitness-Zirkeltraining trainiert den gesamten Körper umfassend und im Handumdrehen. Erleben Sie den (neuen) Spaß. Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten des Zirkeltrainings:

- Location- oder Unisono-Zirkel (Stationen örtlich getrennt oder an einem Platz)
- Vielfältige Übungsauswahl (ohne Hilfsmittel, mit Hanteln, Tubes, Steps oder anderen Hilfsmitteln)
- Erläuterung der einzelnen Übungen und Stationen
- Optimale Zusammenstellung der Stationen unter Berücksichtigung des gewünschten Trainingsziels (z.B. Kraft-, Ausdauer-, kombinierter, Functional-, Mobilitäts-Zirkel)
- Didaktische und andere Hilfsmittel (Stationstafeln, Musik, Apps) zur Planung und Durchführung von Zirkel-Training
- Durchlauf von „vorgefertigten“ und Erarbeitung neuer Zirkel
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104

2023-76438 Sa 29.04.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Daniel Aßmus



Vitality - Ideen-Special (10 LE)

Unsere Gesellschaft wird immer älter. Die Zahl der über 60 plus Jährigen in den Kursen steigt enorm. Um dieser Teilnehmergruppe auch weiterhin auf einem fitness-orientierten Level Rechnung zu tragen, muss ein neues Konzept her, denn die „Best Ager“ sind fitter und sportlicher denn je.

Lerne in dieser Special-Class ein Trainings Update der besonderen Art kennen. Mit viel Spaß und Vitalität werden hier die „alten Zöpfe“ der Senioren-Turn-Gymnastik abgeschnitten und mit neuen attraktiven Inhalten gefüllt.

Bringe Schwung und Sicherheit in den zweiten Lebensabschnitt deiner Teilnehmer.
Vitality – Vitalität mit Spaß in jedem Alter.

- Motorische Grundeigenschaften
- Gesundheitstraining
- Trainingsprinzipien für ältere Teilnehmer
- Vitality Programm, Übungen und Variationen (Kraft- und Mobilisationstraining für Rücken & Co., Ausdauer fördern mit „Vitality“ Aerobic, Relaxationsübungen usw.)
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Meerbusch - Adam Riese Schule, Witzfeldstr. 41-43, 40667 Meerbusch

Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067

2023-76455 Sa 09.09.2023 | 09.00 - 17.00 Uhr | Sanne Schilling

YogaFitness - Chakra und Mudra Flow - Ideen-Special (10 LE)

Erwecke die Kundalini Energie in dir!!!

Jeder Mensch hat mehrere Energiezentren, auch Chakras genannt, die großen Einfluss auf das körperliche Wohlbefinden haben. Anspannungen und Blockaden im Energiefluss stören das innere Gleichgewicht. Kundalini-Yoga, eine Kombination aus dynamischen Übungen, kombiniert mit verschiedenen Mudras (kraftvolle Handgesten), Atemtechniken und Entspannung, hilft Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die harmonisierende Wirkung ist sofort zu spüren.

- Brush up der bisherigen Übungen
- Grundlagen des Kundalini-Yoga
- Reise durch die 7 Haupt-Chakras
- Kombinationen und Flows
- Überblick der wichtigsten Mudras und ihre Wirkung
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104

2023-76429 Sa 26.08.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Rita Kovac

Münster - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103

2023-76430 Sa 18.02.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Rita Kovac



YogaFitness - der Einsatz von Hilfsmitteln - Ideen-Special (10 LE)

B.K.S. Iyengar führte Yoga-Hilfsmittel in die „moderne“ Yogapraxis ein, damit jeder Yogi und jede Yogini, ungeachtet der physischen Voraussetzungen, des Alters oder der Jahre der Yogapraxis, die Möglichkeit erhält den Zugang und die Wohltat der Yogaübungen (Asanas) auszukosten. Ein ganz wichtiger Grund, Zweck Hilfsmittel im Yoga zu nutzen ist die Erkenntnis: Jeder benötigt Unterstützung und darf sie annehmen! Damit die unterstützenden Hilfsmittel attraktiver werden, bekommen sie auch manchmal Beinamen wie „Spielzeug“ und „Werkzeug.“ Ein „Prop“ ist dafür bestimmt, unterstützend und hilfreich zu Seite zu stehen und genutzt zu werden, wenn sich auf der Matte Schwierigkeiten bzw. Hindernisse in den Weg stellen. Genau wie es schön ist, im Alltag Unterstützung zu bekommen, wenn es einmal schwierig wird.

Hilfsmittel helfen Teilnehmern in allen Levels das Feingefühl einer Asana zu verstärken ohne Überanstrengung und somit die Wohltat der Yogaübung besser wahrzunehmen. Diese Unterstützung in den Asanas erlaubt eine größere Effektivität, mehr Leichtigkeit und mehr Stabilität: Die ideale Haltung ist stabil und leicht zugleich. Als Hilfsmittel werden Yoga-Blöcke, Yoga-Gurte, Yoga-Polster, Decken, Kissen, Stühle, Holzstäbe und die eigenen Hände eingesetzt. Was in dieser Special-Class herausgearbeitet wird, ist das Verständnis für die Hilfsmittel und ihre Beliebtheit durch intelligentes, kreatives und bewusstes Einsetzen und Nutzen.

- Materialkunde
- Einsatz der Hilfsmittel in der Yogapraxis
- Variation der Asanas mit Hilfsmitteln
- Durcharbeiten des Special-Class Scripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104
2023-76431 Sa 09.09.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck

YogaFitness & Faszientraining - Ideen-Special (10 LE)

Faszientraining ist das Thema der letzten Jahre und hält immer mehr Einzug in die Kurspläne. Viele Teilnehmer fragen gezielt nach dieser Trainingsform, die wie keine andere den Körper als Ganzes betrachtet und trainiert. In dieser Special-Class werden die Großen Trends der letzten Jahre Yoga-Fitness und Faszientraining miteinander verbunden und ermöglichen so ein noch effektiveres Training. Lernen Sie, wie man auch in einem Flow die Faszien optimal trainieren und seine Leistungsfähigkeit verbessern kann. Kraft und Flexibilität nicht nur für die Muskeln, sondern für den gesamten Körper.

- Anatomie und Gewebsaufbau
- Grundlagen des Faszientraining
- Transfer der Faszientrainings-Methoden ins Yoga Fitness
- Beispiel Asanas und Flows für ein integriertes Faszientraining
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Grevenbroich - Erasmus Gymnasium, Röntgenstr. 10, 41515 Grevenbroich
Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067
2023-76454 So 20.08.2023 | 09.00 - 17.00 Uhr | Maren Gerstenkorn

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104
2023-76432 Sa 15.10.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck

Gummersbach - TH der Realschule Hepel, Am Hepel 51, 51643 Gummersbach
Anmeldung: KSB Oberberg, Ramona Voth, Tel. 02261 91193-16
2023-76400 Sa 16.09.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | N.N.

YogaFitness Gesundheitstraining

Standardisiertes Ausbildungsprogramm (10 LE)

Viele Teilnehmer kommen nach einer Erkrankung oder Verletzung zum Sport. Jedoch kann in einem allgemeinen YogaFitness Training nicht auf die speziellen Bedürfnisse dieser Zielgruppe ausreichend eingegangen werden. In dieser Special-Class werden spezielle Übungen und Vorgaben für das YogaFitness Training nach Erkrankungen und Verletzungen erarbeitet. Wichtige Krankheitsbilder werden definiert und entsprechend aufbauende und stabilisierende Maßnahmen für ein effektives und unterstützendes Training erarbeitet. Dabei werden in dieser Special-Class lediglich Hilfsmittel benutzt, die jeder Kursleiter in seinem Sportraum findet.

- Grundlagen des YogaFitness Trainings
- Definition von häufigen Erkrankungen und Verletzungen
- Stabilisierung und Kräftigungsübungen für unterschiedliche Krankheitsbilder
- Vermittlung von allgemeinen therapeutischen Ansätzen
- Erarbeitung von Möglichkeiten der Betreuung sowie des individuellen YogaFitness Trainings
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Digital per ZOOM-Konferenz

2023-76433 Sa 12.08.2023 | 10.00 - 14.30 Uhr | Silvia Füsler
 Sa 19.08.2023 | 10.00 - 14.30 Uhr | Silvia Füsler

YogaFitness Intensiv

Standardisiertes Ausbildungsprogramm (10 LE)

Pflichtveranstaltung als Voraussetzung für YogaFitness A-Class Teilnahme und für den PersonalTrainer Yoga

Sie haben die ersten Asanas schon verinnerlicht und wollen den nächsten Schritt machen?

In dieser Special-Class wird das Basiswissen aus den bisherigen Ausbildungen verfeinert und die bekannten Asanas noch interessanter und intensiver miteinander verbunden. Zusätzlich ergänzen weiterführende

Asanas das Bewegungspotential und sorgen für mehr Abwechslung und mehr Herausforderung in der Yoga-Fitness Stunde. Verfeinern Sie Ihr Wissen bezüglich Ausführung, Variation und Hilfestellung.

- Brush up der bisherigen Übungen
- Erweiterung und Variation der Flows
- Neue Asanas in Technik, Aus- und Hinführung
- Zielsetzung und Wirkung der einzelnen Übungen
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104

2023-76300 Sa 15.04.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck



YogaFitness - Strategische Planung

Standardisiertes Ausbildungsprogramm -
Empfohlen für die YogaFitness A-Class und Voraussetzung
für den PersonalTrainer Yoga (10 LE)

Die gute Planung einer Yogasequenz ermöglichen dem YogaFitness LehrTrainer einen sichtbaren Fortschritt in der persönlichen Praxis.

In dieser Special-Class geht es um die Erstellung einer strategischen Planungen für unterschiedlichste Yogastunden. Auf der Basis eines allgemeinen Ablaufplans, der die Grundlage bildet, werden in dieser Special-Class weitere Ablaufpläne erarbeitet. Im Fokus der inhaltlichen Ausgestaltung stehen dabei entweder bestimmte Zielasanas oder ein ganz bestimmtes Thema.

- Vinyasa – Die Prinzipien der Gestaltung einer YogaFitness Stunde im Vinyasaflow
- Ablaufplan und strategische Planung unter Berücksichtigung der Segmente einer YogaFitness Stunde
- Strategische Planung für Yogastunden mit einem besonderen Fokus
- Von einfachen zu komplexen Asanas
- Erarbeitung des Special-Class Scripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104
2023-76434 So 16.04.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck

YogaFitness - Vinyasa Yoga - Ideen-Special (10 LE)

Vinyasa = Bewegung oder auch Fluss!

DAS ist das Thema dieser Ideen-Special. Lernen Sie den Fluss von einem Asana in das nächste perfekt mit dem Atem zu verbinden. Erleben Sie, wie selbst komplexe Folgen einfach und organisch fließen können und zu einem unglaublichen Flow zusammengesetzt werden. Dabei werden die scheinbaren Gegensätze „Zug - Gegenzug“, „Standfestigkeit - Balance“ sowie „Fluss - Halten“ mit in die Flows integriert. Kommen Sie in den Bewegungsfluss.

- Brush up der bisherigen Übungen
- Erweiterung und Variation der Asanas
- Aufbau und Methodik der Vinyasa-Flows
- Beispiele und Ideen von Vinyasa-Flows
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104
2023-76435 Sa 12.08.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck



YogaFitness - Yin-Yoga - Ideen-Special (10 LE)

Yin Yoga findet in Yogastudios, aber auch in den Fitnessstudios immer mehr Zulauf. Kein Wunder! Immer mehr Menschen sehnen sich danach, Momente der Ruhe, des Innehaltens und des sich selbst wieder Spüren zu erleben.

Viele spüren, dass sie einen Ausgleich brauchen zwischen Yin und Yang, zwischen Entspannung und Anspannung.

Yin Yoga ist eine Form des Yoga, bei der bekannte Asanas (Körperpositionen) auf passive Art Anwendung finden. Vor allem unser Faszienewebe wird dadurch aktiviert und hilft körperliche Beschwerden des Bewegungsapparates zu lindern.

Durch die Passivität entsteht eine fast meditative Ruhe, die unseren Geist einerseits fordert, andererseits aber auch stark zentriert auf uns und den Moment.

Lernen Sie sich und Ihren Körper von einer neuen Seite kennen.

- Anatomie und Gewebsaufbau
- Grundlagen zu Körpermeridianen und Energieleitbahnen
- Beispiel Asanas mit individueller Einrichtung und Variationen
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

Material: nach Möglichkeit eigene Yoga-Bolster, Kissen, eine Decke und ein normales und 2 Gästehandtücher mitbringen

Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104

2023-76436 Sa 04.03.2023 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Katrin Liebig

Grevenbroich - Erasmus Gymnasium, Röntgenstr. 10, 41515 Grevenbroich

Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067

2023-76450 Sa 29.01.2023 | 09.00 - 17.00 Uhr | Maren Gerstenkorn



Adressen



Adressen der Anbieter im LehrTrainer Fitness:

SportBildungswerk Aachen

Reichsweg 30, 52068 Aachen

Anmeldung: SBW Aachen, Olga Siegmund, Tel. 0241 4757 9523

E-Mail: olga.siegmund@sportinaachen.de

SportBildungswerk Essen

Planckstraße 42, 45147 Essen

Anmeldung: SBW Essen, Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103

E-Mail: sabine.assmus@essener-sportbund.de

SportBildungswerk Kleve

Pariser Bahn 7, 47608 Geldern

Anmeldung: SBW Kleve, Marcel Kempkes, Tel. 02831 92830-21

E-Mail: m.kempkes@ksb-kleve.de

SportBildungswerk Köln

Ulrich-Brisch-Weg 1, 50858 Köln

Anmeldung: SBW Köln, Laura Reifenrath, Tel. 0221 921300-10

E-Mail: l.reifenrath@sportbildungswerk.de

SportBildungswerk Oberberg

Am Kerberg 7, 51643 Gummersbach

Anmeldung: SBW Oberberg, Ramona Voth, Tel. 02261 91193-16

E-Mail: info@ksb-oberberg.eu

Sportbund Rhein-Kreis Neuss e.V.

Lindenstr. 16, 41515 Grevenbroich

Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067

E-Mail: petra.maak@rhein-kreis-neuss.de

Stadtsportbund Mönchengladbach e.V.

Haus des Sports, Aachener Straße 418, 41065 Mönchengladbach

Anmeldung: SSB Mönchengladbach, Kerstin Schulz, Tel. 02161 29439-22

E-Mail: kerstin.schultz@mg-sport.de

Adressen der Kooperationspartner:

RWTH Aachen

Hochschulsportzentrum RWTH Aachen

Mies-van-der-Rohe-Straße 3, 52074 Aachen

Kontakt: Thomas Jacobi, Tel. 0241 8024-389

E-Mail: thomas.jacobi@hsz.rwth-aachen.de

Hochschulsport Münster / SBW Münster

Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b, 48149 Münster

Kontakt: Jens Felder, Tel. 0251 833-2104

E-Mail: jens.felder@uni-muenster.de

Lizenz-Verlängerung im LehrTrainer Fitness

Der LehrTrainer Fitness beinhaltet 4 verschiedene Modul-Ausbildungen:

GroupFitness | KraftFitness | YogaFitness | PersonalTraining

Die B-Class oder A-Class Lizenz ist 4 Jahre gültig und kann jeweils um weitere 4 Jahre verlängert werden. Dazu werden ausschließlich die Special-Classes aus dem Angebot des LehrTrainer Fitness zugelassen. Eine Special-Class kann durch die Teilnahme am Summer Special ersetzt werden.

Zur Verlängerung der Lizenzen gilt nachfolgende Regelung:

- Nachweis der Teilnahme an 2 - 4 Special-Classes, insgesamt 20 LE

Eine Aktualisierung der Lizenz wird in der SBW-Zentrale in Duisburg vorgenommen von:

SportBildungswerk NRW e.V.

Antje Scholl · Friedrich-Alfred-Allee 25 · 47055 Duisburg

Tel. 0203 7381-774 · Fax 0203 7381-3774 · E-Mail antje.scholl@blsb-nrw.de



Weitere LehrTrainer Ausbildungen

Informationen

Tel. 0203 7381-774 · E-Mail antje.scholl@blsb-nrw.de

Internet <http://www.qualifizierungimsport.de>



LehrTrainer Laufen oder Walking/ Nordic-Walking

- Effektive Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-Technik
- Ausdauersport als Gesundheits- und Erlebnissport
- Trainingsaufbau; Trainingsanpassungs-Effekte
- Organisation und Führung von Trainingsgruppen

Der Weg:

Pre-Class I (15 LE) - Pre-Class II (15 LE) - B-Class (30 LE) -

LehrTrainer A-Class (45 LE), Fortbildungs-Specials, z.B. Leistungsdiagnostik



LehrTrainer Klettersport

- Sicherungstechniken und Sicherheitsaspekte
- Ausrüstungskunde
- Einführung in die Bewegungslehre
- Methodik Kletterunterricht für Anfänger
- pädagogische Aspekte des Kletterns

Der Weg:

B-Class Teil 1 (30 LE) - B-Class Teil 2 (30 LE) - Fortbildungs-Specials

SportBildungswerk NRW e.V.

Außenstelle Essen

Haus des Sports

Planckstraße 42 · 45147 Essen

Tel. 0201 8146-104 · Fax 0201 8146-109

E-Mail: blsb@essener-sportbund.de

Internet: www.sbw-essen.de

