

BILDUNGSBROSCHÜRE 2017

DEIN WEG ZUM PROFI!

- » Personal Trainer
- » Selbstverteidigungstrainer
- » Medical Personal Trainer
- » Ernährungstrainer
- » Leistungssport
- » Reha - und Physiotherapie
- » Entspannungstraining
- » Motivation und Verkauf
- » Businessmanagement



UNSER LEITBILD

Die INMOTION Personal Trainer Akademie ist ein zukunftsorientiertes, innovationsstarkes und qualitätsbewusstes Unternehmen für Bildungsdienstleistung im Gesundheitsbereich, das sowohl den Bedürfnissen der Kursteilnehmern und Teilnehmerinnen als auch den Fitnessstudios und Vereinen Entwicklungen auf dem Arbeitsmarkt besondere Bedeutung gibt. In diesem Sinne wird stets auf höchste Aktualität, größtmögliche Vielfalt, optimale Vermittlung und auch beste Erreichbarkeit der Angebote geachtet.

Unser Leitbild wurde unter Beteiligung der MitarbeiterInnen und TrainerInnen erstellt, wobei uns das Feedback unserer KursteilnehmerInnen ganz wichtig ist. Wir vertrauen auf die Kraft eines hervorragenden Lehr- und Lernklimas. Wir wollen ein Ort der Lernlust sein und Arbeits- wie auch Lebensfreude vermitteln. Im Mittelpunkt unserer Bemühungen stehen Menschen aller Altersgruppen aus allen Lebensbereichen und Kulturen, die zu neuen beruflichen Zielen aufbrechen. Barrierefreiheit, Nachhaltigkeit, Gleichbehandlung und Chancengleichheit für Frau und Mann sind bei uns vorrangig.

UNSERE UNTERNEHMENSPHILOSOPHIE

Wir wollen langfristig der österreichischen Bevölkerung die Gesundheit in Form von Sport, gesunder Ernährung vermitteln. Um unser Ziel zu erreichen wollen wir qualitativ hochwertige Trainer fördern und Ausbilden, die Ihr Wissen auch anwenden und nicht nur die Ausbildung absolvieren und in weiterer Folge nicht umsetzen. Ein weiteres Ziel ist es Trainer in jede Gemeinde zu schicken und die Bevölkerung vor Ort zu mehr Bewegung und somit einem gesunden Lebensstil zu animieren.

Um höchste Qualität zu garantieren, Förderungen durch die Länder und unseren Absolventen eine zertifizierte Ausbildung zu ermöglichen haben wir auch die Zertifizierung durch den VKI durchlaufen und erhielten das Umwelt Bildungszertifikat.

UNSERE AUSBILDUNGEN

Das Ausbildungsangebot orientiert sich an den Erwartungen unserer TeilnehmerInnen und ist optimal auf die Bedürfnisse des Arbeitsmarktes, dem Gesundheitsbereich und der Wirtschaft abgestimmt. Viele Angebote aus dem Ausbildungsprogramm sind zudem einzigartig auf dem Bildungsmarkt.

Um höchste Qualität zu garantieren stützen wir unsere Ausbildungen auf eine praxisbezogene Umsetzung. Durch unsere Vortragenden, die ihre Erfahrungen aus den Reha Zentrum der PVA Gröbming, dem ÖSV, der Privatwirtschaft als selbstständige Trainer und der Heeressportzentren beziehen, bieten wir bewährtes Wissen in unseren Ausbildungen an. Jeder Teilnehmer unserer Ausbildungen erhält einen Onlinezugang mit seinen Lehrinhalten. Unterrichte, Bildmaterial und sonstige Unterlagen können direkt von der Homepage heruntergeladen werden und werden nur auf Anfrage der Teilnehmer ausgedruckt.

UNSERE LEHRGÄNGE

Jeder Lehrgang ist auf ein Modulsystem aufgebaut. Man wählt selbst wann man welches Modul besuchen will. Sobald man alle für die Abschlussprüfung erforderlichen Module positiv absolviert hat kann man zur kommissionellen Prüfung antreten.

Unsere Ausbildungen sind für Neueinsteiger und Sportbegeisterte also Start Up's genauso geeignet wie für bereits bestehende Trainer.

Um an einer Weiterbildung teilnehmen zu können muss zur Anerkennung ein Diplom, Zertifikat, oder Lehrabschluss vorgewiesen werden.

Bsp. Als Vorkenntnis: Abgeschlossenes Studium der Sportwissenschaften, Fitnesstrainer, Diplomtrainerausbildungen einer anerkannten Akademie, LAP Fitnessbetreuer

DIPL. PERSONAL TRAINER

Mit einer abgeschlossenen Ausbildung zum diplomierten Personal Trainer steht Ihnen die sportliche Berufswelt offen. Der Fitness- und Gesundheitsmarkt benötigt qualifizierte Personal Trainer die individuell auf ihre Klienten eingehen können. Erwiesenermaßen bringt Krafttraining mit einem ausgebildeten Personal Trainer bis zu 50 Prozent mehr Erfolg, ganz gleich welches sportliche oder gesundheitliche Ziel verfolgt wird.

START UP OHNE VORKENNTNISSE

Dauer: 11 Module

Module: G1 – Grundlagen 1 F1 – Functional Training 1
 G2 – Grundlagen 2 L1 – Leistungssporttraining 1
 T1 – Trainingslehre 1 E1 – Ernährung 1
 T2 – Trainingslehre 2 PH1 – Physiotherapie 1
 R1 – Rückentraining 1 PT1 – Personal Training 1
 PT2 – Personal Training 2

Kosten: 3.850,00 Kursort: St. Johann/Pongau und Sportunion Niederöblarn

STARTTERMINE

WOCHENENDKURSE:

Sa. 11.02.2017
 Sa. 01.04.2017
 Sa. 23.09.2017
 Sa. 04.11.2017

WOCHENKURS:

Fr. 17.03.2017
 Fr. 15.09.2017

WEITERBILDUNG FÜR TRAINER

Dauer: 7 Module

Module: F1 – Functional Training 1 L1 – Leistungssporttraining 1
 E1 – Ernährung 1 PH1 – Physiotherapie 1
 R1 – Rückentraining 1 PT1 – Personal Training 1
 PT2 – Personal Training 2

Kosten: 2.470,00 Kursort: St. Johann/Pongau und Sportunion Niederöblarn

STARTTERMINE

WOCHENENDKURSE:

Sa. 11.02.2017
 Sa. 01.04.2017
 Sa. 15.07.2017
 Sa. 25.11.2017

WOCHENKURS:

Fr. 05.05.2017
 Fr. 10.11.2017



DIPL. MEDICAL PERSONAL TRAINER

Mit dieser in Österreich noch einzigartigen Ausbildung werden Sie zum Bindeglied zwischen Ärzten und Therapeuten. Für Trainer ist es enorm wichtig bei Personen mit körperlichen Beschwerden oder Einschränkungen zusammen mit einem Physiotherapeuten ein Konzept zu erstellen. Im Rahmen der Ausbildung zum Medical Personal Trainer lernen Sie die unterschiedlichen Belastungsmöglichkeiten nach einer Physiotherapie anzuwenden und spezifisch auf den Bereich der Rehabilitation einzugehen.

Die Ausbildung findet unter der ärztlichen Leitung von Dr.med. Alexandra Reimann und in Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten und Ärzten statt.

- » Einzigartig in Österreich
- » Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten und Ärzten
- » Unter ärztlicher Leitung
- » Einstieg jederzeit möglich durch Modulausbildung

START UP OHNE VORKENNTNISSE

Dauer: 10 Module

Module: G1 – Grundlagen 1 R2 – Rückentraining 2
 G2 – Grundlagen 2 PH1 – Physiotherapie 1
 T1 – Trainingslehre 1 PH2 – Physiotherapie 2
 T2 – Trainingslehre 2 PT1 – Personal Training 1
 R1 – Rückentraining 1 PT2 – Personal Training 2

Kosten: 3.450,00 Kursort: St. Johann/Pongau

STARTTERMINE

WOCHENENDKURSE:

Sa. 11.02.2017
 Sa. 01.04.2017
 Sa. 23.09.2017
 Sa. 04.11.2017

WOCHENKURS:

Fr. 17.03.2017
 Fr. 15.09.2017

WEITERBILDUNG FÜR TRAINER

Dauer: 6 Module

Module: R1 – Rückentraining 1 R2 – Rückentraining 2
 PH1 – Physiotherapie 1 PH2 – Physiotherapie 2
 PT1 – Personal Training 1 PT2 – Personal Training 2

Kosten: 2.080,00 Kursort: St. Johann/Pongau

STARTTERMINE

WOCHENENDKURSE:

Sa. 11.02.2017
 Sa. 01.04.2017
 Sa. 15.07.2017
 Sa. 04.11.2017

WOCHENKURS:

Fr. 02.06.2017
 Fr. 24.11.2017



DIPL. ERNÄHRUNGSTRAINER

Die Ausbildung zum Ernährungstrainer ist eine Zusatzausbildung mit Spezialisierung für Fitness- oder Personal Trainer, Ernährungsberater und Sportwissenschaftler welche ihren Klienten im Bereich der Ernährung einen erheblichen Mehrwert bieten wollen. Mehr als die Hälfte des Erfolges im Sport oder beim Abnehmen hängt von der Ernährung ab. Mit dieser Zusatzausbildung erhalten Sie das erforderliche Wissen um erfolgreich Klienten beim Abnehmen oder im Training zu unterstützen.

Im Rahmen dieser Ausbildung werden die Grundlagen der Ernährung, sportartspezifische Ernährung, Ernährungserkrankungen, Folgen von Mangelernährung, Diabetes und viele weitere Themen dazu vermittelt. Diätsysteme wie Adkins, Paleo – Diät oder andere Varianten werden genau auf den Prüfstand gestellt. Ein besonderes Thema der Ausbildung ist die richtige Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln.

START UP OHNE VORKENNTNISSE

Dauer: 10 Module

Module: G1 – Grundlagen 1 E1 – Ernährung 1
G2 – Grundlagen 2 E2 – Ernährung 2
T1 – Trainingslehre 1 E3 – Ernährung 3
T2 – Trainingslehre 2 E4 – Ernährung 4
L1 – Leistungssporttraining E4 – Ernährung 5

Praktikum: 60 Stunden in unserem Trainingszentrum oder in einem Studio Ihrer Wahl! 20 Stunden nachweisliche Beratung

Kosten: 3.450,00 Kursort: St. Johann/Pongau und Sportunion Niederöblarn

STARTTERMINE

WOCHENENDKURSE:

Sa. 11.02.2017
Sa. 01.04.2017
Sa. 23.09.2017
Sa. 04.11.2017

WOCHENKURS:

Fr. 17.03.2017
Fr. 15.09.2017

WEITERBILDUNG FÜR TRAINER

Dauer: 5 Module

Module: E1 – Ernährung 1 E2 – Ernährung 2
E3 – Ernährung 3 E4 – Ernährung 4
E5 – Ernährung 5

Praktikum: 20 Stunden nachweisliche Beratung

Kosten: 1.780,00 Kursort: St. Johann/Pongau und Sportunion Niederöblarn

STARTTERMINE

WOCHENENDKURSE:

Sa. 08.04.2017
Sa. 30.09.2017

WOCHENKURS:

Fr. 05.05.2017
Fr. 10.11.2017

DIPL. SELBSTVERTEIDIGUNGSTRAINER

Dies ist die optimale Grundlage um Einzelpersonen oder Gruppen für effektive Selbstverteidigung im Alltag vorbereiten zu können. Mit diesem Lehrgang erhalten Sie die fundierte Ausbildung zum Dipl. Selbstverteidigungstrainer und lernen nach den rechtlichen Bestimmungen und Gesetze zu Handeln.

In Rahmen dieser fundierten Ausbildung lernen Sie die Basistechniken des Jiu Jitsu, Aikido, und Thai Boxen. Jedes Modul kann auch einzeln besucht werden, für die Abschlussprüfung sind jedoch alle unten angeführten Module zu absolvieren. Der Prüfungstermin kann selbstständig gewählt werden.

Der Selbstverteidigungstrainer als kompetenter Instruktor für den Alltag. Die Kombination aus verschiedenen Kampfsportarten sichert dir den Erfolg und gibt dir das Vertrauen im Alltag, Krisensituationen bewältigen zu können und dies auch deinen Schülern beizubringen!



START UP OHNE VORKENNTNISSE

Dauer: 7 Module

Module: G1 – Grundlagen 1 S3 – Selbstverteidigung 3
G2 – Grundlagen 2 S4 – Selbstverteidigung 4
S1 – Selbstverteidigung 1 S5 – Selbstverteidigung 5
S2 – Selbstverteidigung 2

Praktikum: 80 Stunden in unserem Trainingszentrum oder in einem Studio Ihrer Wahl!

Kosten: 2.290,00 Kursort: St. Johann/Pongau und Sportunion Niederöblarn

STARTTERMINE

WOCHENENDKURSE:

Sa. 11.02.2017
Sa. 01.04.2017
Sa. 23.09.2017
Sa. 04.11.2017

WOCHENKURS:

Fr. 17.02.2017
Fr. 29.09.2017

WEITERBILDUNG FÜR TRAINER

Dauer: 5 Module

Module: S1 – Selbstverteidigung 1 S4 – Selbstverteidigung 4
S2 – Selbstverteidigung 2 S5 – Selbstverteidigung 5
S3 – Selbstverteidigung 3

Praktikum: 80 Stunden in unserem Trainingszentrum oder in einem Studio Ihrer Wahl!

Kosten: 1.650,00 Kursort: St. Johann/Pongau und Sportunion Niederöblarn

STARTTERMINE

WOCHENENDKURSE:

Sa. 08.04.2017
Sa. 29.10.2017

WOCHENKURS:

Fr. 17.02.2017
Fr. 29.09.2017



DIPL. FITNESSTRAINER ALLG. KONDITION

Mit einer abgeschlossenen Ausbildung zum diplomierten Fitnesstrainer für allgemeine Kondition steht Ihnen die sportliche Berufswelt offen. Der Fitness- und Gesundheitsmarkt benötigt qualifizierte Trainer die Personen in ihren Zielen unterstützen und beraten können.

Die fundierte Ausbildung im Sportbereich kombiniert mit einem einzigartigen Praktikum hilft Ihnen optimal um als Trainer Gruppen in Vereinen oder Fitnessstudios in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit oder Beweglichkeit zu trainieren.

START UP OHNE VORKENNTNISSE

Dauer: 6 Module

Module: G1 – Grundlagen 1 T1 – Trainingslehre 1
G2 – Grundlagen 2 T2 – Trainingslehre 2
E1 – Ernährung 1 L1 – Leistungssport 1

Praktikum: 60 Stunden in unserem Trainingszentrum
oder in einem Studio Ihrer Wahl!

Kosten: 1.980,00 **Kursort: St. Johann/Pongau und Sportunion Niederöblarn**

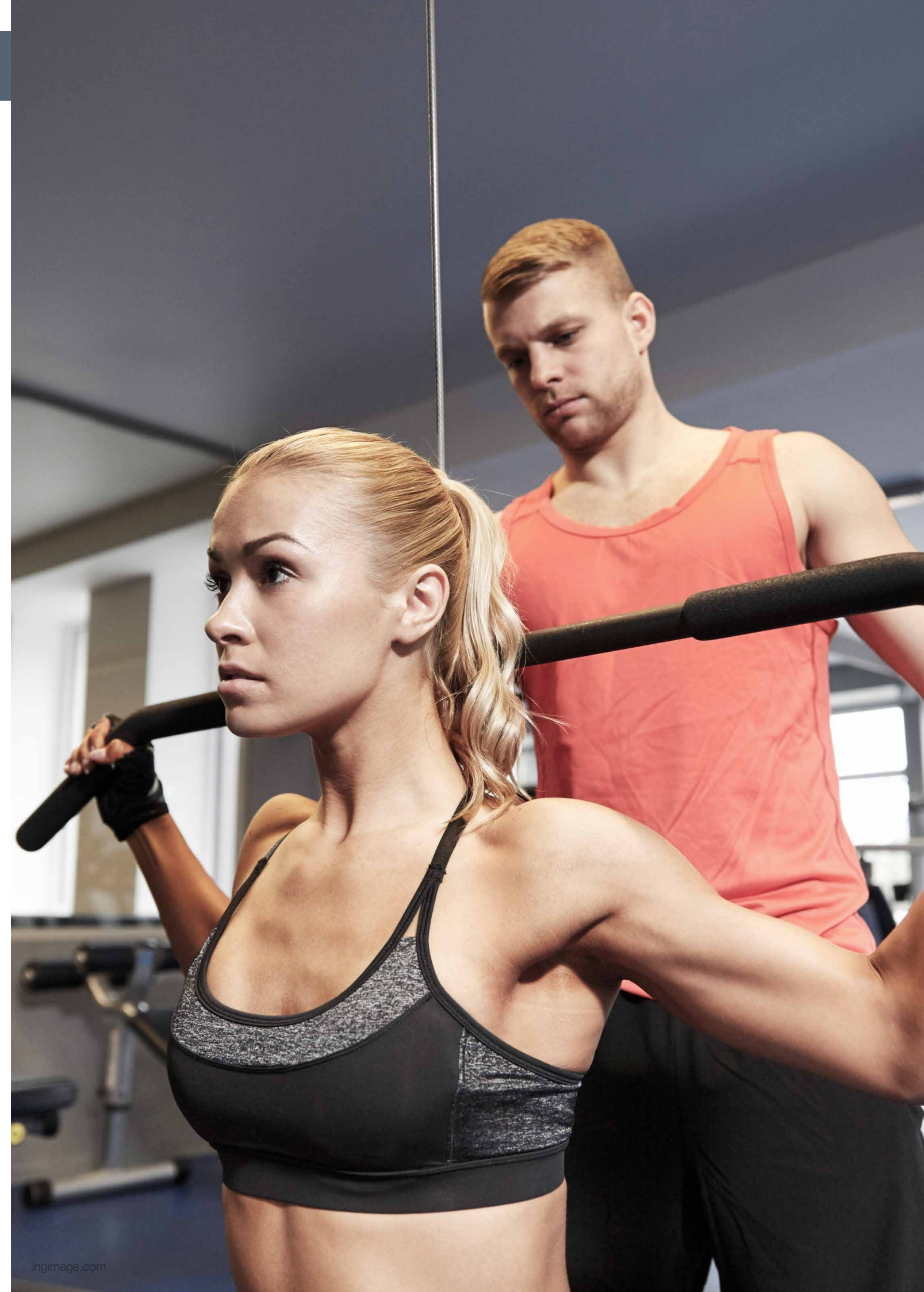
STARTTERMINE

WOCHENENDKURSE:

Sa. 11.02.2017
Sa. 01.04.2017
Sa. 23.09.2017
Sa. 04.11.2017

WOCHENKURS:

Fr. 17.03.2017
Fr. 15.09.2017



Jeder erfolgreiche Trainer spezialisiert sich!

Wir unterstützen dich, deine Spezialisierung zu finden und wie du das mit deinen Kunden bzw. Klienten erfolgreich umsetzen kannst!

UNSERE SPEZIALISIERUNGEN

Um an einer Weiterbildung teilnehmen zu können muss zur Anerkennung ein Diplom, Zertifikat, oder Lehrabschluss vorge-wiesen werden.

Bsp. Als Vorkenntnis: Abgeschlossenes Studium der Sportwissenschaften, Fitnesstrainer, Diplomtrainerausbildungen einer anerkannten Akademie, LAP Fitnessbetreuer

BOOTCAMP INSTRUCTOR

Die Ausbildung zum Bootcamp-Trainer ist eine Zusatzausbildung mit Spezialisierung für Fitness- oder Personal Trainer, welche ihren Klienten im Bereich des Bootcamp-Trainings einen erheblichen Mehrwert bieten wollen. Hier lernen Sie Ihr eigenes Bootcamp in Fitnessstudios, beziehungsweise in Form von Personal- oder Gruppen-Trainings zu leiten.

Im Rahmen dieser Ausbildung lernen Sie wie ein Bootcamp aufgebaut ist, welche trainingswissenschaftlichen Aspekte hinter diesem Trainingsprogramm stecken und wie man sich als Bootcamp Trainer zu verhalten hat. Die Themenschwerpunkte beziehen sich zusätzlich auch auf Hilfsmittel, Gruppendynamik und zielorientiertes Zusammenarbeiten.

Dauer: 2 Wochenenden

Module: BC1 – Bootcamp Instructor 1 BC2 – Bootcamp Instructor 2

Kosten: 690,00 Kursort: St. Johann/Pongau

Termine: » 18.-19.02.2017 und 22.-23.04.17 » 24.-25.06.2017 und 08.-09.07.17
» 16.-17.09.2017 und 30.09.-01.10.17



FUNCTIONAL TRAINER

Die Ausbildung zum Functional Trainer ist eine Zusatzausbildung mit Spezialisierung für Fitness- oder Personal Trainer, welche ihren Klienten im Bereich des Functional Trainings einen erheblichen Mehrwert bieten wollen.

Diese Ausbildung vermittelt in praxisnaher Form den sportwissenschaftlichen Hintergrund, das korrekte Verhalten als Trainer, Schlingentraining, Gewichtheben, Ausbau einer Trainingseinheit, sowie den Umgang mit Kettlebell und sonstigen Hilfsmitteln.

Dauer: 2 Wochenenden

Module: F1 – Functional Training 1 F2 – Functional Training 2

Kosten: 690,00 Kursort: St. Johann/Pongau

Starttermine: » 11.-12.02.2017 » 17.-18.06.2017 » 25.-26.11.2017



RÜCKENTRAINER

Die Ausbildung zum Rückentrainer ist eine Zusatzausbildung mit Spezialisierung für Fitness- oder Personal Trainer, welche ihren Klienten im Bereich des Rückentrainings einen erheblichen Mehrwert bieten wollen.

Diese Ausbildung hilft Ihnen dabei die genauen Ursachen von Rückenschmerzen zu erkennen und dagegen zu wirken oder vorzubeugen. Die Zusatzausbildung zum Rückentrainer ist ideal für Fitness- und Personal Trainer, Physiotherapeuten und Masseure. Die Themenschwerpunkte beziehen sich auf Rückenschmerzen, Faszielles Training, Gleitwirbel, Morbus Bechterew und andere Erkrankungen. In dieser Spezialisierung lernen Sie wie ein zielgerichtetes Training gestaltet und umgesetzt wird. Besonders auf Hilfsmittel wie zum Beispiel die Blackroll oder das Training ohne Geräte wird eingegangen.

Dauer: 2 Wochenenden

Module: R1 – Rückentraining 1 R2 – Rückentraining 2

Kosten: 690,00 Kursort: St. Johann/Pongau

Starttermine: » 18.-19.03.2017 » 27.-28.05.2017 » 04.-05.11.2017 » 09.-10.12.2017



LEISTUNGSSPORTTRAINER

In dieser sehr umfangreichen Ausbildung lernst du sportwissenschaftliche Testverfahren anzuwenden und daraus eine gezielte Trainingsplanung zu Erstellen. Hauptsächlich wird auf Ausdauersportarten bis Marathon und Kraftsportarten bis Umsetzen Stoßen und Reißen sowie der alpinen Sportart Skifahren eingegangen. Unterstrichen wird die Ausbildung durch die Inhalte der Leistungssporternährung. Die Vortragende kommen hauptsächlich aus den angesprochenen Sportarten und unterrichten praxisnahe.

Dauer: 3 Wochenenden

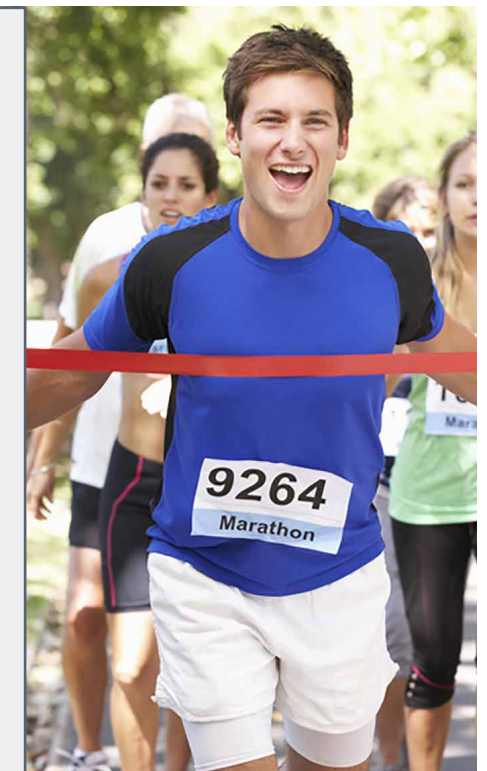
Themenschwerpunkte: Sportartspezifische Ernährung, Leistungsdiagnostik, Leistungssport und Kraftsport/Ausdauersport

Module: L1 – Leistungssport 1 L2 – Leistungssport 2
E2 – Ernährung 2

Leitende: Mag. Wolfgang Schiffermayer, Melanie Lindner Bsc, Alfred Fric, Dipl. Personal Trainer

Kosten: 980,00 Kursort: St. Johann/Pongau

Starttermine: » 04.-05.03.2017 » 01.-02.07.2017 » 02.-03.12.2017



□ G1 - GRUNDLAGEN-MODUL 1

Grundlagen der Physik Newtonsche Axiome, Trägheit, Kraft, Kraftfluss, Beschleunigung, Hebelgesetz, Drehmoment, Energie, Impuls

Anatomie Körperachsen, Muskelaufbau, Knochenaufbau, wichtigste Muskeln des Bewegungsapparates, Körperbautypen, Gelenksarten, Sehnen, Bänder, Knorpel, Bandscheiben

Physiologie Muskelphysiologie, Knochenphysiologie, Sportphysiologie, Energiestoffwechsel

□ G2 - GRUNDLAGEN-MODUL 2

Bewegungslehre Aspekte der Bewegungsanalyse, Phasenstruktur, Qualitätsmerkmale von Bewegungen, Biomechanik, Ebenen sportlichen Handelns, motorisches lernen

Funktionelle Anatomie Fehlhaltungen, Dysbalancen, Bewegungswinkel der Gelenke, Bewegungsabläufe, Zwangslagen

Voraussetzung G1

□ T1 - TRAININGSLEHRE-MODUL 1

Trainingslehre Stresstheorie, Belastungskomponenten, Trainingsmethoden, Ausdauer, Kraft, Bewegung, Dehnung, Koordination, Trainingsprinzipien, Schulungsmethoden

Übungslehre-Gerätelehre Ganzkörperübungen, Teilkörperübungen, Langhantelübungen, Kurzhantelübungen, Beurteilen und anwenden von Maschinentraining

□ T2 - TRAININGSLEHRE-MODUL 2

Fitness- und Sportkonzepterstellung Krafttrainingsprinzipien anwenden, Ausdauertrainingsprinzipien Anwenden, Konstitutions-typabhängige Trainingsplanerstellung

Sportwissenschaftliche Messmethoden Karvonen, Cooper Test (12min), Hf max Test, PWC 130 / 150 / 170, Conconi Test, Übersicht Stufentest mit Laktatmessung, Übersicht Spiroergometrie, EKG Messung, Blutdruckmessung Voraussetzung T1

□ R1 - RÜCKENTRAINING-MODUL 1

Rückentraining Anwendungsmöglichkeiten bei Skoliose, Hohlrücken, Rundrücken, Bandscheibenvorfall

Propriozeption Anwendung, Übungsaufbau, Koordination, Tiefenwahrnehmung, Sensomotorische Kopplungen, Training mit älteren Personen

Fasziales Training Dynamische und Statische Prinzipien, Fasziales Rollen, Dehnung, Prävention im Krafttraining

□ R2 - RÜCKENTRAINING-MODUL 2

Vertiefung Rückenkrankheiten Morbus Scheuermann, Gleitwirbel, Skoliose, Blockierung, Morbus Bechterew

Training in Muskelschlingen Belastungsdynamik bei Eigenkörperübungen, Dehnen in Muskelschlingen, Fasziale Zusammenhänge

Vertiefung Anatomie Aufbau der Zelle, Collagen, Bindegewebe, Faszien, das Nervensystem, RNA, DNA, Blutkreislauf und Kapillare, Lymphatisches System, Aufbau und Funktion des Herz

Voraussetzung R1

□ PH1 - PHYSIOTHERAPIE-MODUL 1

Sportverletzungen- Arzneimittel im Sport Tennisellbogen, Muskelfaserrisse, Impingementsyndrom, Ermüdungsfrakturen (Bone Bruise), Achillessehnenprobleme, Patellaspitzensyndrom, Tractus Syndrom (Läuferknie), Kompartmentsyndrom, Hypertonie, Diabetes, Herzinsuffizienz, Belastungsasthma, Antibiotika, Betablocker, Statine, Schmerzmittel (NSAR), Blutgerinnungshemmer

Reha Training Weiterführung einer Physiotherapie, Entzündungsphasen nach Verletzungen, Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten Voraussetzung G2+T2 oder Trainerausbildung

□ PH2 - PHYSIOTHERAPIE-MODUL 2

Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten Ablauf einer Physiotherapie und Phasengliederung nach dem Vorbild des Rehazentrum Gröbming der PVA

Lesen und Interpretieren von Diagnosen unter Zuhilfenahme von Literatur Interpretation von Fachausdrücken bei Rupturen, Luxationen, Frakturen, Contusio, Distension und die Anatomische Topographie

Voraussetzung Ph1

□ L1 - LEISTUNGSSPORT 1

Leistungsdiagnostik Karvonen, Cooper Test (12min), Hf max Test, PWC 130 / 150 / 170, Conconi Test, Übersicht Stufentest mit Laktatmessung, Übersicht Spiroergometrie, EKG Messung, Blutdruckmessung

Sportartspezifisches- und Wettkampfttraining Aufbau eines Wettkampfttraining, Trainingszyklen im Hochleistungssport, Langfristiger Leistungsaufbau, Periodisierung des Trainings, Leistungs- und Trainingssteuerung, Leistungserfassung

Voraussetzung G2+T2 oder Trainerausbildung

□ L2 - LEISTUNGSSPORT 2

Leistungssportkonzepterstellung Periodisierung im Leistungssport, SG Ausdauer, SG Kraft, Triathlon-Konzept Erstellung, sportartspezifische Trainingsmethoden, Konzepterstellung mit Vorgabe und Selbstständig

Leistungsüberprüfungen PWC, Conconi, Coopertest selbstständig durchführen und Diagramme bewerten, Anhand von Leistungsergebnissen selbstständig Konzepte erstellen

Voraussetzung L1

□ F1 - FUNKTIONELLES TRAINING 1

Funktionelle Anatomie Fehlhaltungen, Dysbalancen, Bewegungswinkel der Gelenke, Bewegungsabläufe, Zwangslagen

Gewichtheben Reißen, Umsetzen-Stoßen

Eigenkörperübungen Training und Leistungssteigerungsmöglichkeiten ohne Hilfsmittel, Sportkonzepterstellung ohne Hilfsmittel, Outdoortraining

Schlingentraining am Beispiel TRX Anwendungen im Personaltraining, Techniktraining, Anwendung im Umfeld, Übungen

Kettlebell Anwendungen im Personaltraining, Techniktraining, Swing, Clean, Press, Snatch

Voraussetzung G2+T2 oder Trainerausbildung

□ F2 - FUNKTIONELLES TRAINING 2

Funktionelle Anatomie Fehlhaltungen, Dysbalancen, Bewegungswinkel der Gelenke, Bewegungsabläufe, Zwangslagen

Training in Muskelschlingen Belastungsdynamik bei Eigenkörperübungen, Dehnen in Muskelschlingen, Fasziale Zusammenhänge

Vertiefung Functional Training Videoanalysen und angepasste Übungsausführungen der Teilnehmer beim Gewichtheben, Kettlebell Training, Eigenkörperübungen, TRX

Organisation im Functional Training Organisationsformen, Trainingsbereiche, Stundenbilderstellung, Verkauf und Preisgestaltung Voraussetzung F1

□ PT1 - PERSONAL TRAINING 1

Personal Training Hands on, Acting, Spotting, Motivation, Umgang mit Kunden, Gesprächsführung, Lehrauftritt, Einweisungen Voraussetzung G2+T2 oder Trainerausbildung

□ PT2 - PERSONAL TRAINING 2

Personaltraining bei Personen mit Einschränkungen und/oder Verletzungen Hands on, Acting, Spotting, Motivation, Umgang mit Kunden, Gesprächsführung, Lehrauftritt, Einweisungen, Besonderheiten bei Verletzungen, Hilfsmittel im Personal Training, Outdoor Training, Ausnahmetraining mit 2 Personen, Verkauf

Voraussetzung PT1

□ E1 - ERNÄHRUNG 1

Grundlagen der Ernährung Energiestoffwechsel, Nahrungsinhaltsstoffe(Kohlenhydrate, Proteine, Fett, Vitamine, Mineralstoffe), Verdauung(von Kohlenhydrate, Proteine, Fett), Säure Base Haushalt, Ernährungsabhängige Krankheiten

Voraussetzung G2 oder Trainerausbildung

□ E2 - ERNÄHRUNG 2

Nahrungsergänzungsmittel und Sporternährung Kohlenhydrate im Sport, Proteine im Sport, Nahrungsergänzungsmittel, Aktuelle Diäten und Gewichtsmanagement, Dehydrierung und Rehydrierung, Trainingsernährung, Carboloadung

Voraussetzung E1

□ E3 - ERNÄHRUNG 3

Vertiefung Anatomie Aufbau der Zelle, Collagen, Bindegewebe, Faszien, das Nervensystem, RNA, DNA, Blutkreislauf und Kapillare, Lymphatisches System, Aufbau und Funktion des Herz

Grundlagen der Ernährungstrainings Ernährungsunterstützung für den Alltag, Erweiterte Grundlagen der Ernährung, Ernährungstrainingskonzepte erstellen und vermitteln, Sinnhaftes Einkaufen Voraussetzung E2

□ E4 - ERNÄHRUNG 4

Biologische und Regionale Bedeutung von Nahrungsmittel Was ist Bio, Bezug von Nahrungsmittel aus der Region, Kennzeichen biologischen Anbaus oder Produkten, Nahrungsmittel Besorgung Regional bzw. im Supermarkt praktisch Grundlage Kochen Richtiges Zubereiten von Speisen, Richtiges Einkaufen, Abnehmen, Diätmythen aufdecken und verstehen am Beispiel, Metabolic, Atkins, Paleo, Suppendiäten etc. Voraussetzung E3

□ E5 - ERNÄHRUNG 5

Beratungsgespräche führen Tipps und Tricks angepasst dem Klienten vermitteln, Anamnesen erstellen und interpretieren, Ablauf eines Beratungsgespräches Verkauf, Hilfsmittel wie wiegen, Messen, bzw. BIA Messungen durchführen Voraussetzung E3

□ RH - RHETORIK UND MOTIVATION

Rhetorik und Motivation Rhetorik Grundlagen, Motivation Grundlagen, Intrinsische Motivation, extrinsische Motivation, Johari Fenster, sprechen vor Gruppen, Präsentationstechniken

□ S1 - SELBSTVERTEIDIGUNG 1

Grundlagen der Selbstverteidigung Griffe, Schläge, Tritte Konflikt und Deeskalationsstufen, rechtliche Grundlagen, Aufwärmen im SVT Kurs, Grundstellung und Schritte, Grundlagen für Tritt und Schlagtechniken, Basistechniken des Aikido, Jiu Jitsu, Grundlagen von Griffabwehr, Didaktik und Aufbau von Lehrstunden, Intensitätsgrade der Kurse, Fallschule,

Voraussetzung G2 oder Trainerausbildung

□ S2 - SELBSTVERTEIDIGUNG 2

Grundlagen der Selbstverteidigung Hebel, Abwehrtechniken Grundlagen Hebeltechniken und Abwehrtechniken, Vertiefung von Schlag-, Tritt- und Grifftechniken, Block und Abwehrtechniken gegenüber Schlägen, Vertiefung Grundstellung und Schritt, mit Basistechniken des Jiu Jitsu und Aikido, Ausweichtechniken

Voraussetzung S1

□ S3 - SELBSTVERTEIDIGUNG 3

Grundlagen der Selbstverteidigung Wurf, Fixierungen Vertiefung von Hebel, und Fallschule, Grundlagen Bodenfixierungen, Vertiefung von Tritt-, Schlag- und Griffabwehr, Grundlagen Würfe, Erweiterte Techniken von Aikido, Jiu Jitsu

Voraussetzung S2

□ S4 - SELBSTVERTEIDIGUNG 4

Grundlagen der Selbstverteidigung Würger, Sondertechniken Vertiefung von Wurf und Fixierungen, Grundlagen Sondertechniken, Grundlagen Würger, Grundlagen Würgeabwehr, Grundlagen Sondertechnikabwehr, Grundlage Wurfabwehr, Erweiterte Techniken von Aikido, Jiu Jitsu

Voraussetzung S3

□ S5 - SELBSTVERTEIDIGUNG 5

Vertiefung als Trainer Vertiefung Sondertechniken, Würger, Grundlage Bodenkampf, Szenarietraining, Angriff von 1-3 Personen, Selbstverteidigung mit Hilfsmittel, Vertiefung von Würgetechniken, Schlag/Tritttechniken, Abwehrtechniken, Hebel, Fixierung und Grifftechniken im Vollkontakt

Lehrstunden und Verhalten als Trainer Anwendung von selbst-erstellten Stundenbildern mit den Teilnehmern, Lehrbeispiel zu Würgetechniken, Schlag/Tritttechniken, Abwehrtechniken, Hebel, Fixierung und Grifftechniken, Perfektionierung der Stundenbilder, gewerberechtliche Grundlagen, Organisation, Vertiefung Didaktik Voraussetzung S4

Du kannst selbstständig wählen wann du welches Modul besuchen willst, berücksichtige bitte, dass du für bestimmte Module z.B. R2 vorab das Modul R1 besucht haben musst!

Um Anmeldung spätestens 2 Wochen vor den Modulen wird gebeten da die maximale Teilnehmerzahl 8 Personen beträgt.

Nachdem du ein Modul besucht hast kannst du kostenlos dasselbe noch einmal zur Auffrischung besuchen.



Anmeldung

Anmeldung für(Kursname/Module):	Datum(Starttermin):
--	----------------------------

Name/Firma: _____ Anzahl der Teilnehmer _____

Anschrift: _____ Postleitzahl: _____ Ort: _____

Telefon: _____ Mobil: _____

E-Mail: _____

Geb.Datum: _____ Staatsangehörigkeit: _____

Zahlungsmodularitäten: **Gesamtbetrag**
Ratenvereinbarung mtl. Inkl. € 50,00 Gebühr (bei Kursen)
Finanzierung

Vorkenntnisse: Ja Wenn Ja welche:
 Nein

Hiermit bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben. Falsche Angaben und damit verbundene gesundheitliche Beschwerden entbinden mich nicht von der Zahlungsverpflichtung der kompletten Ausbildungsgebühren. Hiermit bestätigen Sie die AGB's gelesen und akzeptiert zu haben. Änderungen, Irrtümer, Satz- Druckfehler sind vorbehalten. AGB's finden Sie auf unserer Homepage <http://www.personaltrainerakademie.com/impressum/>. Kursgebühren sind nach Erhalt der Rechnung innerhalb von 2 Wochen zu zahlen. Ohne Zahlungseingang der Kursgebühren besteht kein Recht zur Teilnahme an unseren Aus- und Weiterbildungen.

Nach Erhalt der unterschrieben Anmeldung wird Ihnen eine Anmeldebestätigung sowie bei Kursen einen Kursablauf und Terminliste per Mail oder postalisch zugesendet.

Unterschrift: _____

Ort, Datum: _____

Jänner	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1. So	1. Mi	1. Mi	1. Sa G1/PT1	1. Mo	1. Do	1. Sa L1/S4	1. Di	1. Fr Ph1	1. So E1/BC2	1. Mi	1. Fr R1/E2
2. Mo	2. Do	2. Do	2. So G1/PT1	2. Di	2. Fr PT1/E3	2. So L1/S4	2. Mi	2. Sa F1	2. Mo	2. Do	2. Sa L1/S2
3. Di	3. Fr	3. Fr S2	3. Mo	3. Mi	3. Sa	3. Mo	3. Do	3. So F1	3. Di	3. Fr S2/T1	3. So L1/S2
4. Mi	4. Sa S4	4. Sa L1/S5	4. Di	4. Do	4. So	4. Di	4. Fr	4. Mo	4. Mi	4. Sa R1/G1	4. Mo
5. Do	5. So S4	5. So L1/S5	5. Mi	5. Fr E1	5. Mo	5. Mi	5. Sa	5. Di	5. Do	5. Sa R1/G1	5. Di
6. Fr	6. Mo	6. Mo	6. Do	6. Sa T1/PT2	6. Di	6. Do	6. So	6. Mi	6. Fr S1	6. Mo	6. Mi
7. Sa PT1	7. Di	7. Di	7. Sa G2	7. So T1/PT2	7. Mi	7. Fr R1/E5	7. Mo	7. Do	7. Sa EXA	7. Di	7. Do S4/T1
8. So PT1	8. Mi	8. Mi	8. Sa S1/E1	8. Mo	8. Do	8. Sa Ph1/BC2	8. Di	8. Fr Ph1	8. So EXA	8. Mi	8. Fr
9. Mo	9. Do	9. Do	9. So S1/E1	9. Di	9. Fr PT1/E3	9. So Ph1/BC2	9. Mi	9. Sa S5	9. Mo	9. Do	9. Sa R1/L2
10. Di	10. Fr	10. Fr S2	10. Mo	10. Mi	10. Sa E4/R2	10. Mo	10. Do	10. So S5	10. Di	10. Fr S3/E1	10. So R1/L2
11. Mi	11. Sa G1/F1	11. Sa T1/F2	11. Di	11. Do	11. So E4/R2	11. Di	11. Fr	11. Mo	11. Mi	11. Sa T2	11. Mo
12. Do	12. So G1/F1	12. So T1/F2	12. Mi	12. Fr E1	12. Mo	12. Mi	12. Sa	12. Di	12. Do	12. So T2	12. Di
13. Fr	13. Mo	13. Mo	13. Do	13. Sa E3/Ph1	13. Di	13. Do	13. So	13. Mi	13. Fr G2	13. Do	13. Mi
14. Sa S2/R2	14. Di	14. Di	14. Fr	14. So E3/Ph1	14. Mi	14. Fr	14. Mo	14. Do	14. Sa G2	14. Di	14. Do
15. So S2/R2	15. Mi	15. Mi	15. Sa	15. Mo	15. Do	15. Sa PT1/E5	15. Di	15. Fr G1	15. So G2	15. Mi	15. Fr S4/T1
16. Mo	16. Do	16. Do	16. So	16. Di	16. Fr PT2/E4	16. So PT1/E5	16. Mi	16. Sa BC1/RH	16. Mo	16. Do	16. Sa T2/F2
17. Di	17. Fr S1	17. Fr S3/G1	17. Mo	17. Mi	17. Sa F1	17. Mo	17. Do	17. So BC1/RH	17. Di	17. Fr S3/E1	17. So T2/F2
18. Mi	18. Sa BC1/Ph2	18. Sa R1/EXA	18. Di	18. Do	18. So F1	18. Di	18. Fr	18. Mo	18. Mi	18. Sa G2/E3	18. Mo
19. Do	19. So BC1/Ph2	19. So R1/EXA	19. Mi	19. Fr T2/E2	19. Mo	19. Mi	19. Sa Ph2	19. Di	19. Do	19. So G2/E3	19. Di
20. Fr	20. Mo	20. Mo	20. Do	20. Sa T2/S3	20. Di	20. Do	20. So Ph2	20. Mi	20. Fr G2	20. Mo	20. Mi
21. Sa Ph1/S3	21. Di	21. Di	21. Fr S5/T1	21. So T2/S3	21. Mi	21. Fr	21. Mo	21. Do	21. Sa T1	21. Di	21. Do
22. So Ph1/S3	22. Mi	22. Mi	22. Sa BC2/G2	22. Mo	22. Do	22. Sa EXA	22. Di	22. Fr G1	22. So T1	22. Mi	22. Fr
23. Mo	23. Do	23. Do	23. So BC2/G2	23. Di	23. Fr PT2/E4	23. Sa EXA	23. Mi	23. Sa G1	23. Mo	23. Do	23. Sa
24. Di	24. Fr S1	24. Fr S3/G1	24. Mo	24. Mi	24. Sa BC1/L2	24. Mo	24. Do	24. So G1	24. Di	24. Fr R1/E2	24. So
25. Mi	25. Sa G2	25. Sa T2/RH	25. Di	25. Do	25. So BC1/L2	25. Di	25. Fr	25. Mo	25. Mi	25. Sa T1/F1	25. Mo
26. Do	26. So G2	26. So T2/RH	26. Mi	26. Fr T2/E2	26. Mo	26. Mi	26. Sa PT2	26. Di	26. Do	26. So T1/F1	26. Di
27. Fr	27. Mo	27. Mo	27. Do	27. Sa R1	27. Di	27. Do	27. So PT2	27. Mi	27. Fr	27. Mo	27. Mi
28. Sa PT2	28. Di	28. Di	28. Fr S5/T1	28. So R1	28. Mi	28. Fr	28. Mo	28. Do	28. Sa S2/T1	28. Di	28. Do
29. So PT2	29. Mi	29. Mi	29. Sa E2/S2	29. Mo	29. Do	29. Sa	29. Di	29. Fr S1	29. So S1/E2	29. Mi	29. Fr
30. Mo	30. Do	30. Do	30. So E2/S2	30. Di	30. Fr R1/E5	30. So	30. Mi	30. Sa E1/BC2	30. Mo S1/E2	30. Do	30. Sa
31. Di	31. Fr	31. Fr S4/G2	31. Mo	31. Mi	31. Do	31. Mo	31. Do	31. Do	31. Di	31. So	31. So

Erklärung: ein Modul = ein Wochenende

- G1 - Grundlagen 1
- G2 - Grundlagen 2
- T1 - Trainingslehre 1
- T2 - Trainingslehre 2
- R1 - Rückentraining 1
- R2 - Rückentraining 2
- Ph1 - Physiotherapie 1
- Ph2 - Physiotherapie 2
- L1 - Leistungssport 1
- L2 - Leistungssport 2
- RH - Rhetorik und Motivation
- F1 - Funktionelles Training 1
- F2 - Funktionelles Training 2
- PT1 - Personal Training 1
- PT2 - Personal Training 2
- E1 - Ernährung 1
- E2 - Ernährung 2
- E3 - Ernährung 3
- E4 - Ernährung 4
- E5 - Ernährung 5
- S1 - Selbstverteidigung 1
- S2 - Selbstverteidigung 2
- S3 - Selbstverteidigung 3
- S4 - Selbstverteidigung 4
- S5 - Selbstverteidigung 5
- EXA - Examen/Prüfung

Stand 23.11.16

Anmeldungen zu Module bis spätestens 2 Wochen vor Beginn

A grayscale photograph of a muscular man's torso, showing his chest, abdomen, and waist. He is wearing a black belt with a buckle. The image is the background for the entire page.

IN MOTION



INMOTION - Ausbildungsinstitut | Feldweg 149 | 8971 Schladming

office@personaltrainerakademie.com | www.personaltrainerakademie.com | +43 664 590 89 12