

## **SPEZIALISIERUNGEN FÜR DIPL. PERSONAL FITNESS TRAINER UND DIPL. PERSONAL FITNESS- UND MENTALTRAINER**

Sie praktizieren bereits als Diplomierter Personal Fitnesstrainer oder haben gerade diese Ausbildung hinter abgeschlossen und möchten nun Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten erweitern, perfektionieren und sich in einem ganz bestimmten Bereich spezialisieren? Dann sind unsere Spezialisierungsmodule genau das Richtige für Sie!

### **ALTERSGRUPPE 50 PLUS**

Der Anteil der Bevölkerungsgruppe 50 Plus steigt stetig an. Diese Menschen möchten jugendlich und vital ihre nächsten Jahre verbringen. Allerdings ist die Anforderung an ein Training mit älteren Menschen anders als bei jüngeren Menschen. Die Ziele und die Werte sind bei diesen Menschen anders gewichtet.

Gerade die Bewegung ist für die Generation 50plus wichtig für Herz-Kreislauf, Immunsystem, den Bewegungsapparat und natürlich auch für das allgemeine Wohlbefinden.

Für diese Generation gilt: **50 Plus = Bewegung schützt!**

In diesem Modul lernen Sie das fachgerechte und individuelle Training von Personen mittleren und höheren Alters unter Berücksichtigung ihrer besonderen Bedürfnisse und möglicher pathologischer Veränderungen.

### **OUTDOOR TRAINING**

Immer mehr Menschen haben es satt, in überfüllten Fitnesscentern oder Sportclubs zu trainieren und wollen Ihr Training lieber in der freien Natur absolvieren. Dies hat neben persönlichen Vorlieben auch viele gesundheitliche Vorteile – zum Beispiel eine bessere Versorgung mit Sauerstoff oder die positiven Auswirkungen von Sonnenlicht auf Motivation und Gefühlslage.

In diesem Modul lernen Sie die wichtigsten Outdoor-Sportarten im Detail kennen und wie Sie Ihre zukünftigen Kunden mit neuen, interessanten und abwechslungsreichen Trainingsansätzen begeistern.

### **AUSDAUERTRAINING**

Ein gutes Ausdauertraining bedeutet viel mehr als lange Zeit eine gewisse Sportart auszuüben. Auf der einen Seite steht der Spaßfaktor ganz weit oben. Auf der anderen Seite bringt gezieltes Ausdauertraining auch eine Vielzahl positiver Auswirkungen auf die Gesundheit. Dazu zählen: Stärkung des Immunsystems, positive Auswirkung auf Blutdruckprobleme, Diabetes, Cholesterin, Stressabbau, usw.

In diesem Modul lernen Sie über Ausdauertraining genau das, wo herkömmliche Ausbildungen aufhören. Sie erfahren die wahren Hintergründe und lernen, wie es die Profis machen. Mit den besten Tricks der Trainingsoptimierung, Trainingssteuerung und mit der richtigen Taktik im Training werden Sie nach diesem Modul Ihre Kunden auf immer neue Weise überraschen.

### **KRAFTTRAINING**

Ein gutes Krafttraining geht weit über die bloßen Kenntnisse der drei Grundtrainingsarten Maximalkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer hinaus. Heute sind immer mehr Faktoren von Bedeutung – unter Anderem die Therapie vieler Erkrankungen und, die Unterstützung bei Alltagserkrankungen Rückenbeschwerden oder die Stabilisierung verletzter Gelenke. Ein immer wichtiger werdender Aspekt sind die positiven und unterstützenden Wirkungen von gezieltem Krafttraining bei der Gewichtsreduktion.

In diesem Modul lernen Sie, mit innovativen Techniken die neuen Bedürfnisse eines professionellen Krafttrainings abzudecken und genauestens auf die Wünsche und Ziele Ihrer Kunden anzupassen.

## **SPEZIALISIERUNGEN FÜR DIPL. PERSONAL FITNESS TRAINER UND DIPL. PERSONAL FITNESS- UND MENTALTRAINER**

### **MENTALE FITNESS UND ENTSPANNUNG**

Dem Stress und Burnout keine Chance geben! Fitness beginnt bereits in unseren Köpfen. Sobald wir körperlich und geistig fit sind, verspüren wir zugleich ein positives Körperbewusstsein. Dadurch fällt es uns auch viel leichter, mit Stress und Reizüberflutungen unserer schnelllebigen Zeit klarzukommen. Mentale Fitness entscheidet nicht nur im Spitzensport, sondern auch im alltäglichen Leben über Sieg und Niederlage. Durch mentale Fitness wird die Psyche gestärkt und das verhilft uns wiederum zu besseren sportlichen Leistungen. Sport und mentale Fitness sind eine unzertrennliche Kombination.

In diesem Modul geht es darum, mentale Stärke Ihren Kunden, Athleten und Schülern zu vermitteln.

Außerdem befasst sich dieses Spezialisierungsmodul damit, für eine positive Entspannung und für Ausgleich zu sorgen. Nur wer auch entspannende und regenerative Maßnahmen setzt, wird sich die Stärke mentaler Fitness zu Nutze machen können.

### **ERNÄHRUNG**

Training und Ernährung hängen eng miteinander zusammen. Das Eine ohne dem Anderen wird niemals zu den optimalen Ergebnissen führen. Erfahren Sie in diesem Spezialisierungsmodul, wie Sie sich gesund und ausgewogen ernähren können und Ihre Ernährung auch auf Ihre sportlichen Aktivitäten anpassen. Das in diesem Modul gelernte Wissen über Nährstoffe können Sie einfach an Ihre Kunden und Athleten übertragen und weitergeben. Sie lernen verschiedene Ernährungsstrategien kennen und wie man diese optimal bei Wettkämpfen umsetzen kann.

Unsere zeitlichen Ressourcen werden aufgrund der immer höherer und schneller geforderten Leistungen zunehmend geringer. Leider wird all zu oft gerade bei der Zubereitung unserer Speisen Zeit eingespart und zu Fertigprodukten gegriffen. Hierbei stimmen jedoch weder das Preis-Leistungs-Verhältnis, noch enthalten sie nennenswerte Nährstoffe. Schenken Sie ihrer Ernährung also mehr Aufmerksamkeit und investieren Sie somit in Ihr wichtigstes Gut – GESUNDHEIT!

### **AUSBILDUNGSDAUER / KOSTEN**

€ 799,- (in der exklusiven 1:1 Variante)  
60 Einheiten

**DURCH UNSERE, IM GESAMTEN DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM, EINZIGARTIGE SPEZIALISIERUNG AUF DIE AUSBILDUNGEN ZUM DIPLOMIERTEN PERSONAL FITNESSTRAINER, GARANTIEREN WIR DIE HÖCHSTEN QUALITÄTSKRITERIEN IN DEN BEREICHEN UNTERRICHTSGESTALTUNG, AUSWAHL DER TRAINER UND TEILNEHMER UND LEGEN SOMIT DAS FUNDAMENT FÜR IHRE ZUKÜNFTIGEN GESUNDHEITLICHEN UND FINANZIELLEN ERFOLGE!**