


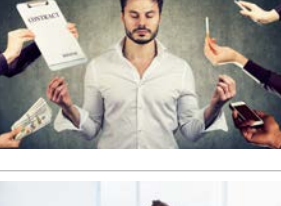



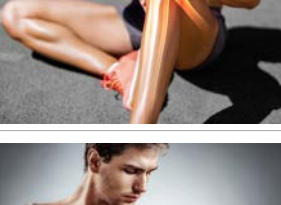


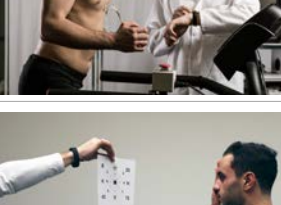
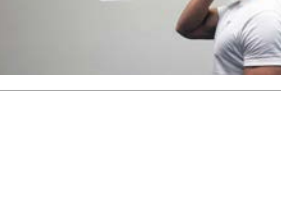
	<p>FUNCTIONAL TRAINING INSTRUCTOR (Master-/Functional-/Medical-/Einzelmodul)</p> <p>Einführung ins Functional Training, Sportartenanalyse, Alltagsanalyse, Vorstellung verschiedener Testmethoden, Funktionelle Krafttests in Theorie und Praxis, Bewegungsanalyse in Theorie und Praxis, Vorstellung verschiedener Korrekturübungen für Dysbalancen und Bewegungseinschränkungen, Funktionelle Trainingsplanung</p>	<p>DATUM: 16/17 Feb 19 7/8 Sept 19 UHRZEIT: 09:15 - 18:00 Uhr KURSORT: Wien Oeynhausen KOSTEN: 460,- Euro</p>
	<p>FUNCTIONAL STRENGTH TRAINER (Master-/Functional-/Einzelmodul)</p> <p>Raw Strength Training, Push - Pull, Rotation - Antirotation, Langhantel (Kniebeuge, Kreuzheben, Bankdrücken), Sandbag, Rope, Medizinball, Bodyweight, Kettlebell, Schlingentrainer (TRX), praktische Erstellung und Umsetzung von „Strength Training´s“</p>	<p>DATUM: 23/24 Feb 19 14/15 Sept 19 UHRZEIT: 09:15 - 18:00 Uhr KURSORT: Wien Oeynhausen KOSTEN: 460,- Euro</p>
	<p>ATHLETIC COACH (Master-/Functional-/Einzelmodul)</p> <p>„it’s all about performance“, Sportartenanalyse, Trainingsplanung, Periodisierung, Modellbildung, Agility und Mobility, Leistungsdiagnostik, Coachingleitfaden, Speed Training, Reaktion und Beschleunigung, Plyometrics, Krafttraining im Athletic Training, Exzentrik und Konzentrik, Hypertrophie, Maximalkraft</p>	<p>DATUM: 2/3 März 19 21/22 Sept 19 UHRZEIT: 09:15 - 18:00 Uhr KURSORT: Fitnessland Oeynhausen KOSTEN: 460,- Euro</p>
	<p>DIPLOM ERNÄHRUNGSTRAINER nach PNI (Functional-/Medical-/Einzelmodul)</p> <p>Evolution, Stoffwechsel und Nahrung, Ernährungsphysiologie, Nahrung und Immunsystem, Nahrung und Psyche, Energiebereitstellung, Supplementierung, Ernährung im Sport, Trinken und Leistungsfähigkeit, Nahrung und Regeneration</p>	<p>DATUM: 16/17 März 19 05/06 Okt 19 UHRZEIT: 09:15 - 18:00 Uhr KURSORT: Fitnessland Oeynhausen KOSTEN: 460,- Euro</p>
	<p>LIFESTYLE COACH nach PNI (Master-/Einzelmodul)</p> <p>Westlicher Lifestyle und der Zusammenhang mit modernen Krankheiten, the metabolic secret - mit dem richtigen Lifestyle zu Erfolg und Gesundheit, Regeneration durch Nahrung und Bewegung innerhalb der Evolution, der Weg zu mehr Energie und Leistungsfähigkeit</p>	<p>DATUM: 27/28 April 19 16/17 Nov 19 UHRZEIT: 09:15 - 18:00 Uhr KURSORT: Fitnessland Oeynhausen KOSTEN: 460,- Euro</p>
	<p>FUNCTIONAL REHA TRAINER/IN (Master-/Functional-/Medical-/Einzelmodul)</p> <p>Statuserhebung, Ganganalyse, Ursachen-Folgeketten, Häufige Verletzungsmuster, Schmerz und Schmerzleitung, Trainingssteuerung, Osteoporose, Bewegung als Säule der Gesundheit, Analyse wesentlicher Sportbewegungen (Squat, Deadlift, Lunge)</p>	<p>DATUM: 23/24 März 19 12/13 Okt 19 UHRZEIT: 09:15 - 18:00 Uhr KURSORT: Fitnessland Oeynhausen KOSTEN: 460,- Euro</p>
	<p>FASZIEN TRAINING (Master-/Functional-/Medical-/Einzelmodul)</p> <p>Aufbau der Faszien, Myofasziale Leitbahnen im menschlichen Körper, neueste Studien, Einsatz von Faszienrolle und Ball, Behandlung von Triggerpunkten, verschiedene Rolltechniken, Einblick in dreidimensionale Kräftigungen und Schwingtraining, Integration von Faszientraining in die Trainingsplanung</p>	<p>DATUM: 30 März 19 19 Okt 19 UHRZEIT: 09:15 - 18:00 Uhr KURSORT: Fitnessland Oeynhausen KOSTEN: 230,- Euro</p>
	<p>TAPING und Flossing (Master-/Functional-/Medical-/Einzelmodul)</p> <p>Einführung und geschichtlicher Hintergrund, Anwendungsgebiete, Kontraindikationen, Aufbau, Materialkunde und Wirkungsweise, verschiedene Anlagetechniken, Blood Flow Restriktion Training, Praxis</p>	<p>DATUM: 31 März 19 20 Okt 19 UHRZEIT: 09:15 - 18:00 Uhr KURSORT: Fitnessland Oeynhausen KOSTEN: 230,- Euro</p>
	<p>MEDICAL FITNESS 1 (Master-/Medical-/Einzelmodul)</p> <p>Funktionelle Anatomie von Knie und Sprunggelenk, häufige Verletzungsmuster dieser Gelenke, Möglichkeiten zur Früherkennung und Verletzungsprävention, Diagnostikverfahren – CT, MR, Ultraschall, Brüche, Zerrungen, Verrenkungen, präoperatives Training, postoperatives Training/Sportaufbautraining nach Abschluss der Rehapphase, praktische Umsetzung des Erlernten ins Personal Training</p>	<p>DATUM: 6 April 19 10 Nov 19 UHRZEIT: 09:15 - 18:00 Uhr KURSORT: Fitnessland Oeynhausen KOSTEN: 230,- Euro</p>
	<p>MEDICAL FITNESS 2 (Master-/Medical-/Einzelmodul)</p> <p>Funktionelle Anatomie von Schulter, Ellbogen und Handgelenk, häufige Verletzungsmuster dieser Gelenke, Möglichkeiten zur Früherkennung und Verletzungsprävention, präoperatives Training, postoperatives Training/Sportaufbautraining nach Abschluss der Rehapphase, praktische Umsetzung des Erlernten ins Personal Training</p>	<p>DATUM: 7 April 19 27 Okt 19 UHRZEIT: 09:15 - 18:00 Uhr KURSORT: Fitnessland Oeynhausen KOSTEN: 230,- Euro</p>
	<p>MEDICAL FITNESS 3 (Master-/Medical-/Einzelmodul)</p> <p>Funktionelle Anatomie von Wirbelsäule, Hüfte und Becken, häufige Verletzungsmuster dieser Gelenke, Möglichkeiten zur Früherkennung und Verletzungsprävention, präoperatives Training, postoperatives Training/Sportaufbautraining nach Abschluss der Rehapphase, praktische Umsetzung des Erlernten ins Personal Training</p>	<p>DATUM: 13 April 19 9 Nov 19 UHRZEIT: 09:15 - 18:00 Uhr KURSORT: Fitnessland Oeynhausen KOSTEN: 230,- Euro</p>
	<p>MEDICAL FITNESS 4 (Master-/Medical-/Einzelmodul)</p> <p>Verschiedene internistische Krankheitsbilder (Asthma, Hypertonie, Hypotonie, Diabetes, Osteoporose), Auswirkungen dieser Krankheitsbilder auf das Training, Erste Hilfe Maßnahmen für Personal Trainer (z.B. bei Unterzucker, Kreislaufproblemen, etc.), Rechtslage im Personal Training</p>	<p>DATUM: 14 April 19 26 Okt 19 UHRZEIT: 09:15 - 18:00 Uhr KURSORT: Fitnessland Oeynhausen KOSTEN: 230,- Euro</p>
	<p>NEURO ATHLETIK (Einzelmodul)</p> <p>What the Hell is „Neuro Athletic“, Zentralnervöse Steuerung von Bewegung, Neuroanatomie, Neuroathletische Trainingsplanung und Periodisierung, Brainhacking, Motorisches Lernen, Schmerz und Schmerzsystem, Verknüpfung klassischen Trainings mit der Neuroathletik, Sportartenanalyse mit Fokus auf Neuroanatomie</p>	<p>DATUM: 15/16 Juni 19 UHRZEIT: 09:15 - 18:00 Uhr KURSORT: Fitnessland Oeynhausen KOSTEN: 460,- Euro</p>