

Konzeptschulung

ZPP zertifizierte Präventionskurse für Praxis und Kursleiter

Rückentraining:

SA1 - Rückenvital

Geräte & Gymnastik

Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen und Einschränkungen. RückenVital ist ein kombiniertes Indoorprogramm zum Kennenlernen verschiedener Möglichkeiten zur Kräftigung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur.

Der hier vorliegende Kurs wird in Kooperation mit einem Trainingszentrum oder Fitnessstudio durchgeführt. Neben den klassischen Übungen der Wirbelsäulengymnastik werden auch Übungen an den Geräten durchgeführt. Ziel ist das Kennenlernen verschiedener Möglichkeiten, um diese im Anschluss in Eigenverantwortung durchzuführen sowie erlernte Aktivität langfristig im Alltag zu integrieren. Alle erlernten Übungen können einfach Zuhause wiederholt werden. Ein umfangreiches Teilnehmerhandout, ein Hausaufgabenprogramm sowie viele nützliche Informationen zum Thema Rückengesundheit runden das Konzept noch ab.

KEINE Zusatzqualifikationen benötigt.

Der Kurs ist über 10 Kurseinheiten á 60 Minuten strukturiert.*

SA3 - WirbelsäulenBalance

Gymnastik

In diesem Kurs lernen Ihre Kursteilnehmer mit Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik wie einfach es ist, mit Muskelkräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit Ihre Rückengesundheit zu fördern. Ein starker Rücken kennt weder Schmerzen noch Einschränkungen. Alle erlernten Übungen können einfach Zuhause wiederholt werden. Ein umfangreiches Teilnehmerhandout, ein Hausaufgabenprogramm sowie viele nützliche Informationen zum Thema Rückengesundheit runden das Konzept noch ab.

KEINE Zusatzqualifikationen benötigt.

Der Kurs ist über 10 Kurseinheiten á 60 Minuten strukturiert.*

F1 - FunctioCorePower

Junge funktionelle Gymnastik

Der Natur des Menschen entsprechende Leistung / Bewegung / Gesundheit fördern, das sind die Hauptziele dieses Kurses. Spaß und gezielte Forderung bringen Sie aus den eintönigen Bewegungsmustern des Alltages. Im Vordergrund steht das Core-Training, Ihr Zentrum der Kraft, welches Sie aufrichtet und hält. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm zur Stärkung der Muskelkraft und erlernen Sie von der ersten Kurseinheit einfache bis zu intensive Übungen, je nach Ihrem Leistungsvermögen sowie die korrekte Ausführung. Gesteigerte Ausdauer, Bewegungskoordination und Mobilisation runden das Kurskonzept noch ab. Der Kurs kann Indoor, als auch Outdoor angeboten werden. Alle erlernten Übungen können einfach Zuhause wiederholt werden. Ein umfangreiches Teilnehmerhandout, ein Hausaufgabenprogramm sowie viele nützliche Informationen zum Thema Rückengesundheit, Bewegungsapparat und gesundem Training runden das Konzept noch ab.

KEINE Zusatzqualifikationen benötigt.

Der Kurs ist über 10 Kurseinheiten á 60 Minuten strukturiert.*

R3 - Rückenschule

Das Hauptaugenmerk der Rückenschule liegt in der Bildung von Wissen und Kompetenzen, mit denen Ihre Teilnehmer den Alltag rückengesund gestalten. Ihre Teilnehmer lernen vieles über das rückengesunde Verhalten und Ursachen für Rückenprobleme und Wirkung individueller Lösungen. Zudem erfolgen Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und rückengerechte Haltungs- und Verhaltensweisen, sowie Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung. Die Inhalte des Kurses sind auf das aktuelle Bewegungs- und Gesundheitsverhalten unserer Gesellschaft angepasst. Alle erlernten Übungen können einfach Zuhause wiederholt werden. Ein umfangreiches Teilnehmerhandout, ein Hausaufgabenprogramm sowie viele nützliche Informationen zum Thema Rückengesundheit, Bewegungsapparat und gesundem Training runden das Konzept noch ab.

Neben der Grundqualifikation wird eine gültige Rückenschullehrerlizenz mit Anerkennung des KddR benötigt.

Der Kurs ist über 10 Kurseinheiten á 60 Minuten strukturiert.*

R5 - Pilates „Die sanfte Kraft“

Gymnastikkonzept

Vermitteln Sie über dieses Konzept, dass sanfte Kräftigung und hohe Wirkung nicht unweigerlich im Widerspruch stehen müssen. Lassen Sie Ihre Teilnehmer ERLEBEN und ERLERNEN Sie wie einfach es ist, Gesundheitstraining in den Alltag zu integrieren. Die persönliche Rückengesundheit steht dabei im Vordergrund. Alle erlernten Übungen können einfach Zuhause wiederholt werden. Ein umfangreiches Teilnehmerhandout, ein Hausaufgabenprogramm sowie viele nützliche Informationen zum Thema Rückengesundheit runden das Konzept noch ab. Als Zusatzqualifikation wird eine, durch die Zentrale Prüfstelle Prävention anerkannte und dem Leitfaden Prävention entsprechende, Trainerlizenz Pilates benötigt.

Der Kurs ist über 10 Kurseinheiten á 60 Minuten strukturiert.*

Konzeptschulung ZPP zertifizierte Präventionskurse für Praxis und Kursleiter

Allgemeines Training:

SA2 - ZirkelVital

Geräte & Gymnastik

In diesem Kurs lernen Ihre Kursteilnehmer mit der effektiven und effizienten Form des Zirkeltrainings, im Gymnastik- und Gerätebereich, die allgemeine Fitness zu steigern. Ein umfangreiches Teilnehmerhandout, ein Hausaufgabenprogramm sowie viele nützliche Informationen zum Thema Zirkeltraining runden das Konzept noch ab.

KEINE weiteren Zusatzqualifikationen benötigt.

Der Kurs ist über 10 Kurseinheiten á 60 Minuten strukturiert.

G2 - Aktiv & Fit im Alter - Das Ü60 Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper

Gymnastik

Sport und Bewegung ist im Alter ein sehr wichtiger Faktor zum Erhalt der Leistungsfähigkeit und Mobilität. Der Kurs Gesund Altern ist inhaltlich in Theorie und Praxis speziell auf die Altersgruppe Ü60 ausgelegt. Sie fördern die Ziele Ihrer Kursteilnehmer mit ausgewählten Gymnastikübungen und einem Walkingprogramm um im Alter geistig und körperlich fit zu bleiben und das mit sehr viel SPASS! Ein umfangreiches Teilnehmerhandout mit einem Hausaufgabenprogramm sowie viele nützliche Informationen zum Thema Gesund Altern runden das Konzept noch ab.

KEINE weiteren Zusatzqualifikationen benötigt.

Der Kurs ist über 10 Kurseinheiten á 60 Minuten strukturiert.

A1 - AquaFit 8

In diesem Kurs lernen Ihre Kursteilnehmer gesunde und spaßvolle Bewegungseinheiten im Wasser kennen.

Beim AquaFit werden Übungen in stehetiefem Wasser durchgeführt. Die Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie die Mobilisation der Gelenke unter Ausnutzung der schonenden Eigenschaften des Wassers stehen hier im Vordergrund. Eine musikalische Untermalung fördert zudem die dynamischen Bewegungselemente und das positive Wohlbefinden. Ein umfangreiches Teilnehmerhandout, ein Hausaufgabenprogramm sowie viele nützliche Informationen zum Thema AquaFitness runden das Konzept noch ab. Neben der geforderten Grundqualifikation zur Durchführung ist immer eine Trainerlizenz Aqua mit mindestens 20 Unterrichtseinheiten nötig.

Der Kurs ist über 8 Kurseinheiten á 60 Minuten strukturiert.

A2 - AquaFit 10

In diesem Kurs lernen Ihre Kursteilnehmer gesunde und spaßvolle Bewegungseinheiten im Wasser kennen. Beim AquaFit werden Übungen in stehetiefem Wasser durchgeführt. Die Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie die Mobilisation der Gelenke unter Ausnutzung der schonenden Eigenschaften des Wassers stehen hier im Vordergrund. Eine musikalische Untermalung fördert zudem die dynamischen Bewegungselemente und das positive Wohlbefinden. Ein umfangreiches Teilnehmerhandout, ein Hausaufgabenprogramm sowie viele nützliche Informationen zum Thema AquaFitness runden das Konzept noch ab. Neben der geforderten Grundqualifikation zur Durchführung ist immer eine Trainerlizenz Aqua mit mindestens 20 Unterrichtseinheiten nötig.

Der Kurs ist über 10 Kurseinheiten á 60 Minuten strukturiert.

Ganzkörpertraining:

F2 - FunctioPower - Die moderne, intensiv & funktionelle Ganzkörperkräftigung

Sie möchten Ihren Kunden ein modernes und funktionelles Training anbieten? Sie möchten ein jüngeres oder jung gebliebenes Publikum erreichen? Sie möchten aus der klassischen funktionellen Gymnastik ausbrechen?

Dann finden Sie hier genau das perfekte Kurskonzept, mit dessen Hilfe Sie dem Trend des modernen funktionellen Training gerecht werden. Das Konzept passiert auf dem Kurskonzept F1. Es wurde an die aktuellen Anforderungen angepasst. Sollten Sie F1 bereits gebucht haben, dann wird das Konzept sehr hilfreich dabei sein, einer identischen Zielgruppe einen zweiten Kurs und somit die Kassenförderung in einem Kalenderjahr zu sichern! Der Kurs F1 und F2 sind unabhängig voneinander buchbar. Alle Übungen mit Trainingsgeräten, welche man oft nicht in großer Anzahl bereit stehen hat, sind in Zirkelform möglich. So müssen Sie nicht direkt eine neue Ausstattung anschaffen.

KEINE weiteren Zusatzqualifikationen benötigt.

Der Kurs ist über 10 Kurseinheiten á 60 Minuten strukturiert.

Konzeptschulung

ZPP zertifizierte Präventionskurse für Praxis und Kursleiter

F3 - MehrPower – Das Kraftprogramm - Mit einfachen Alltagsgegenständen und zu mehr Power und Stabilität im Alltag!

Unser moderner Alltag reduziert sich immer mehr auf einseitige Bewegungsmuster, dabei bleiben unsere funktionellen Kraftfähigkeiten alle unserer Muskelsysteme auf der Strecke. Mit diesem Kurs erleben und erlernen Sie gezielte Ganzkörperkräftigung hin zur individuellen und nachhaltigen Trainingssteuerung nach Ihren Vorlieben und Wünschen. Starten Sie nun in ein neues & aktives Leben. Im Kurs finden Sie Alltagsgegenstände wie Handtücher - PET Flaschen etc. zu spannende und intensive Trainingsgeräte umfunktioniert.

KEINE weiteren Zusatzqualifikationen benötigt.

Der Kurs ist über 10 Kurseinheiten á 60 Minuten strukturiert.

Beckenboden:

B1 - Beckenboden Gymnastik

Gymnastik

Der Beckenboden gibt dem Bauch- und Beckenorganen halt und unterstützt Schließ- und Harnmuskulatur auch bei hoher Belastung. Vermitteln Sie in einem spannenden Kurs über 10 Einheiten, den Beckenboden zu lokalisieren und gezielt zu kräftigen und steigern Sie somit die Lebensqualität Ihrer Kursteilnehmer. Neben dem Training vermitteln sie alles Nötige zum Thema Beckenboden und der Gestaltung eines passenden Trainingsprogrammes.

Sie vermitteln ebenso wie Ihre Teilnehmer über den Kurs hinaus die neu gewonnene aktive Lebensweise mit Freude beibehalten werden. Ein umfangreiches Teilnehmerhandout, ein Hausaufgabenprogramm sowie viele nützliche Informationen zum Thema Beckenboden runden das Konzept noch ab.

Neben der geforderten Grundqualifikation zur Durchführung ist, als Zusatzqualifikation, eine Trainerlizenz Beckenbodentrainer mit mind. 16 Unterrichtseinheiten zur Zertifizierung bei der ZPP nötig. Diese können Sie unter anderem im Fortbildungsinstitut Rotmain Bayreuth erwerben.

Der Kurs ist über 10 Kurseinheiten á 60 Minuten strukturiert.*

Herz - Kreislauf:

A4 - AquaJogging

In diesem Kurs lernen Ihre Kursteilnehmer gesunde und spaßvolle Bewegungseinheiten zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems im Wasser kennen. Ein umfangreiches Teilnehmerhandout, ein Hausaufgabenprogramm sowie viele nützliche Informationen zum Thema AquaFitness runden das Konzept noch ab. Neben der geforderten Grundqualifikation zur Durchführung ist immer eine Trainerlizenz Aqua mit mindestens 20 Unterrichtseinheiten nötig.

Der Kurs ist über 8 Kurseinheiten á 60 Minuten strukturiert.

L1 - Laufstark - vom Gehen zum Joggen

Hin zum Laufen (Joggen), das ist das Ziel dieses Kurses. Ein rundes Laufseminar über 10 Kurseinheiten mit Trainingsplanung, Trainingsaufbau, Leistungsdiagnostik, Techniktraining (Lauf -ABC) und natürlich Lauftraining. Laufnovizen, Wiedereinsteiger oder Laufprofis werden von Ihrem Kursangebot profitieren. Nach dem Kurs sind 5-10 km selbst für Beginner gut zu schaffen. Der Kurs findet, dank seinem Corporate Activity Charakter, übrigens sehr hohen Anklang im Bereich der Firmenfitness und des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Ein umfangreiches Teilnehmerhandout, ein Hausaufgabenprogramm sowie viele nützliche Informationen zum Thema Joggen runden das Konzept noch ab.

KEINE Zusatzqualifikationen benötigt.

Der Kurs ist über 10 Kurseinheiten á 60 Minuten strukturiert.

C1 - CardioGym

Gymnastik

Vermitteln Sie Ihren Kursteilnehmern einfache, umsetzbare und spaßvolle Methoden zur Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems in Form von Gruppengymnastik und geben Sie nützliche Hilfestellung zur Umsetzung auch außerhalb des Kurses.

Ein umfangreiches Teilnehmerhandout, ein Hausaufgabenprogramm sowie viele nützliche Informationen zum Thema Herz-Kreislauf runden das Konzept noch ab.

KEINE Zusatzqualifikationen benötigt.

Der Kurs ist über 10 Kurseinheiten á 60 Minuten strukturiert.

Konzeptschulung

ZPP zertifizierte Präventionskurse für Praxis und Kursleiter

C2 - CardioTrain

Geräte und Walking

In diesem Kurs lernen Ihre Kursteilnehmer einfache, umsetzbare und spaßvolle Methoden zur Aktivierung Ihres Herz-Kreislaufsystems mit Geräten- und Walkingeinheiten. Zudem werden Methoden zur Umsetzung auch außerhalb des Kurses vermittelt. Ein Kursraum ist nicht zwingend erforderlich.

Ein umfangreiches Teilnehmerhandout, ein Hausaufgabenprogramm sowie viele nützliche Informationen zum Thema Herz-Kreislauftraining mit Geräten runden das Konzept noch ab.

KEINE Zusatzqualifikationen benötigt.

Der Kurs ist über 10 Kurseinheiten á 60 Minuten strukturiert.

N1 - Nordic Walking medicalOne

Technik und Grundlage der individuellen Trainingssteuerung stehen im Vordergrund dieses Bewegungskonzeptes. Nutzen Sie einen modernen Stundenaufbau, basierend auf 10 Jahren Trainererfahrung. Unter dem Kursprogramm Medical finden Sie unsere präventiv auf den Gesundheitssport ausgerichteten Nordic Walking Konzepte.

Der Kurs medicalOne gilt als Grundkurs für alle Ein- und Wiedereinsteiger.

Hier erlernen Ihre zukünftigen Kursteilnehmer mit Freude und Spaß die Grundtechnik der „ALFA Technik“ des Nordic Walking.

Dabei erfahren Ihre Kursteilnehmer wie einfach es ist regelmäßig Bewegung in den Alltag zu integrieren. Sie erhalten viele Informationen zu den Themen: Planung eines wirkungsvollen gesundheitsorientierten Ausdauertrainings, Fettstoffwechseltraining und wie mit einfachen Kraftübungen das Vorhaben weiter voran bringen.

Erwarten Sie MEHR als Sie sonst erwarten können! Ein umfangreiches Teilnehmerhandout, ein Hausaufgabenprogramm sowie viele nützliche Informationen zum Thema Nordic Walking runden das Konzept noch ab.

Neben der geforderten Grundqualifikation zur Durchführung ist immer eine Trainerlizenz mit mindestens 16 Unterrichtseinheiten nötig.

Der Kurs ist über 10 Kurseinheiten á 60 Minuten strukturiert.

Entspannung:

Y1 - YOGA nach Jasmin Reichel

Yoga öffnet die Tür zu sich selbst!

In diesem Kurs, werden die TeilnehmerInnen in das Erleben der ganzheitlichen Wirkungen des Yoga kommen.

Nach einem anstrengenden Tag sollen die Teilnehmer mit sich selbst ins Spüren kommen und mental aus dem Alltag heraustreten. Auf der körperlichen Ebene kommen die Teilnehmer mit ihrer Kraft in Kontakt, spüren ihr Gleichgewicht und schulen ihre Konzentration und erfahren Entspannung. Auf der geistig-spirituellen Ebene das Gefühl von Einssein mit sich selbst und das was sie umgibt. Auf leichte Einschränkungen und individuelle körperliche Konstitutionen kann mit Hilfsmitteln und einfachen Varianten der Asanas im Einzelfall eingegangen werden. Es wird das Prinzip Hatha Yoga verfolgt. Ein umfangreiches Teilnehmerhandout, ein Hausaufgabenprogramm sowie viele nützliche Informationen zum Thema runden das Konzept noch ab. Zur Zertifizierung durch die ZPP ist eine anerkannte Yogaausbildung mit 500 Unterrichtseinheiten und 200 Praxisstunden gefordert. Näheres hierzu finden Sie auf der Internetseite der ZPP.

Der Kurs ist über 10 Kurseinheiten á 90 Minuten strukturiert und wurde in der Kooperation mit der Yogalehrerin Jasmin Reichel entwickelt.

M1 - Moderne Progressive Relaxation

Lehren Sie ihren Kursteilnehmern die von der ZPP geforderte Methode „PR nach Bernstein und Borkevec“.

Das Konzept liefert Ihnen alle Mittel um direkt mit dem Grundkurs in der Langform nach B&B zu starten und verspricht eine hohe Alltagstauglichkeit. Ein umfangreiches Teilnehmerhandout, ein Hausaufgabenprogramm sowie viele nützliche Informationen zum Thema Moderne Progressive Relaxation runden das Konzept noch ab. Neben der geforderten Grundqualifikation zur Durchführung ist immer eine Trainerlizenz „Progressive Entspannung“ (Ausbildung nach Jacobson wird Stand Mai 2018 derzeit anerkannt) mit mindestens 32 Unterrichtseinheiten nötig.

Der Kurs ist über 8 Kurseinheiten á 60 Minuten strukturiert.

*Folgende Kurse sind auch für Ergotherapeuten, med. Bademeister und Masseur mit der Ausbildung ab 1994 zugelassen.