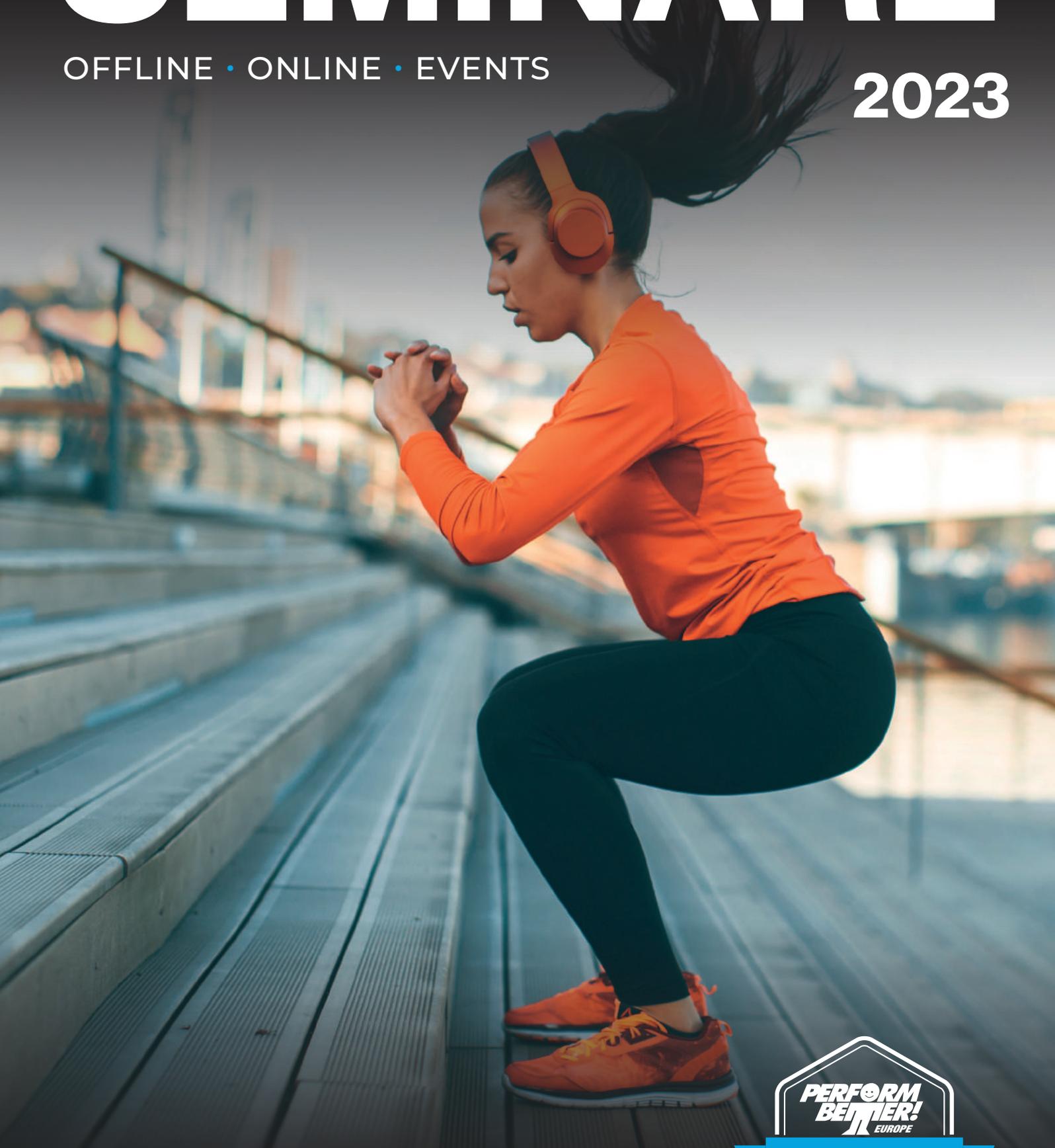


SEMINARE

OFFLINE • ONLINE • EVENTS

2023



*„Wir starten in ein neues Zeitalter –
Perform Better Institute 2.0“*



Perform Better World

Schau jetzt bei **Perform Better Europe** vorbei und entdecke unsere Produkte, wie zum Beispiel:



Das BlazePod Trainer Kit

- Das Komplettpaket für Coaches, Therapeuten und Personal Trainer
- Kompaktes und leichtes Design
- Bis zu 8h Betriebszeit mit einer Akkuladung
- Intelligenter Ladevorgang durch Stapelung



PB Strong Vinyl Kurzhantel

- Lieferumfang: eine Hantel
- In zehn verschiedenen Gewichtsstufen, von 1 kg bis 10 kg erhältlich
- Eignen sich für alle Trainingstufen
- Halten auch den höchsten professionellen Beanspruchungen stand



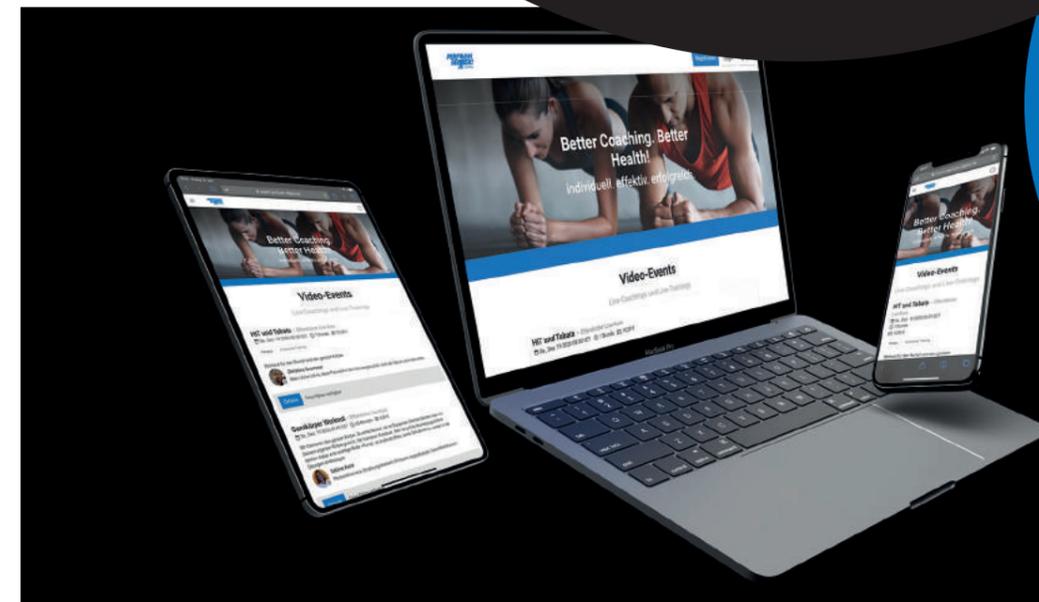
TRX® Schlingentrainer HOME 2

- Brandneue Version im neuen Design
- Größenverstellbare Fußschlaufen
- Gepolsterte Gurtbereiche über den Griffen

www.perform-better.de

PERFORM BETTER!
EUROPE

PERFORM BETTER!
DIGITAL



www.perform-digital.de

Go Digital mit Perform Better Digital!
Die kompletteste Softwarelösung auf dem Trainermarkt!



FUNCTIONAL TRAINING

TRX® STC – SUSPENSION TRAINING COURSE	22
TRX® FTC – ADVANCED TRAINING COURSE	23
TRX® GTC – FUNCTIONAL TRAINING COURSE	24
TRX® for YOGA	25
TRX® STC & TRX® for YOGA Kombikurs	26
GRUNDLAGEN IM FUNCTIONAL TRAINING	28
CFT – CERTIFIED FUNCTIONAL TRAINER Level 1	29
CFT – CERTIFIED FUNCTIONAL TRAINER Level 2	30
CKT – CERTIFIED KETTLEBELL TRAINER	31
FMS – FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN Level 1	33
FMS – FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN Level 2	34
FMS 1 & FMS 2 Kombikurs	35



ATHLETIK TRAINING

CAT – CERTIFIED ATHLETIC TRAINER Level 1	38
CAT – CERTIFIED ATHLETIC TRAINER Level 2	39
CAT – CERTIFIED ATHLETIC TRAINER Level 3	39
ATHLETIK FUSSBALL A-Lizenz	40
BLAZEPODS Flash Reflex Training	41



PERSONAL TRAINING

CPT - CERTIFIED PERSONAL TRAINER	46
----------------------------------	----



HEALTH

ERNÄHRUNGSCOACH B-LIZENZ	50
DIE GRUNDLAGEN IM BIOHACKING	51
SFMA – SELECTIVE FUNCTIONAL MOVEMENT ASSESSMENT Level 1	52
SFMA – SELECTIVE FUNCTIONAL MOVEMENT ASSESSMENT Level 2	53



NEURO

NEUROZENTRIERTES TRAINING IM FUNKTIONELLEN TRAINING Level 1	58
NEUROZENTRIERTES TRAINING IM FUNKTIONELLEN TRAINING Level 2	59
NEUROZENTRIERTES TRAINING IM FUNKTIONELLEN TRAINING Bundle Level 1 & Level 2	60
ANGEWANDTE NEUROLOGIE Level 1	61
ANGEWANDTE NEUROLOGIE Level 2	62
ANGEWANDTE NEUROLOGIE Level 3	Coming Soon
NEURO FUSSBALL TRAINER	63
NEUROCOACH THERAPIE UND TRAINING - KURS C	64
NEURO NUTRITION	65



SPECIALS & EVENTS

FUNCTIONAL TRAINING SUMMIT	68
NEUROZENTRIERTES TRAINING - So trainierst du Gleichgewicht und Stabilität	70
NEURO-HACKS zur Leistungssteigerung und Schmerzreduktion	71
NEURO ATEM WORKSHOP	72

EDUCATION JOURNEY

Dein Ziel. Dein Weg.

Dein Erfolg.

“Lets make the world more functional”!
Mit diesem Claim treten wir seit über zehn Jahren motiviert an, um euch das beste Angebot an Fortbildungen aus dem Functional Training im deutschsprachigen Raum anzubieten.

Live Workshops, Events &
Online Plattform

SPECIALS

EXPERTE

FORTGESCHRITTEN

GRUNDLAGEN

Was ist die PBI Education Journey?

Das Perform Better Institute hat es sich zur Aufgabe gemacht Trainern, sowie angehenden Trainern und branchennahen Berufen eine Vielzahl an Fort- und Weiterbildungen zu bieten. Diese lassen sich in die Fachrichtungen Functional Training, Athletiktraining, Personal Training, Neuro Training und Health Training einteilen. Die PBI Education Journey unterstützt deine individuelle, berufliche Laufbahn. Sie hilft dir deinen aktuellen Wissensstand einzuordnen, zeigt dir vielfältige Entwicklungsmöglichkeiten auf und unterstützt dich, um deine persönlichen Potentiale optimal zu entfalten. Dabei erstreckt sich ein roter Faden über deine gesamte Journey und du wirst zum Experten auf deinem Gebiet. Das Perform Better Institute hat mit den besten Experten der Branche Karrierewege konzipiert, die dir in jeder Fachrichtung beispielhaft deinen persönlichen Weg zum Erfolg aufzeigen.

Wir begleiten dich – vom Einstieg bis zum Experten. Mit erfolgreichem Abschluss deiner persönlichen Journey erhältst du ein Zertifikat als Perform Better Institute Professional in der von dir ausgewählten Fachrichtung bist.

Was beinhaltet die Journey?

Die Journey beinhaltet Kurse, die sich in die dargestellten Level definieren lassen. Für den erfolgreichen Abschluss deiner persönlichen Journey empfehlen wir das Absolvieren aller Level in entsprechender Reihenfolge von Grundlagen über Fortgeschritten bis hin zu Experte.

Der Besuch der Kategorie Specials, der Online Kurse, Workshops und Events beinhaltet, ist optional und zu jedem Zeitpunkt der Journey möglich. Hier hast du die Chance dein Wissen in zusätzlichen Themen zu vertiefen, auf Events nationale und internationale Experten zu treffen und dich mit Gleichgesinnten der Functional Training Szene zu vernetzen.

Vertiefung & Ausbau von Wissen & Erfahrung

Fundamentale Fortbildungen & Seminare

Grundlagen & perfekter Einstieg

Deine Benefits bei Buchung einer PBI Education Journey:

- Expertise auf einem Fachgebiet deiner Wahl
- Persönlicher Fortschritt durch fundiertes, strukturiertes Wissen
- Bester Support durch Perform Better Experten
- Netzwerkaustausch unter Kollegen und Trainern einer Fachrichtung
- 15% Rabatt auf den Gesamtpreis
- Rabattcode für den Functional Training Summit 2022 in Höhe von 50% (wird dir per Mail zugesendet)*
- Optimale Ergänzung durch Rabattsystem für unser gesamtes Angebot im Online Institute in Höhe von 20% (wird dir per Mail zugesendet)
- PBI- Professional Abschlusszertifikat als Professional in der jeweiligen Fachrichtung
- PBI LEVEL:

Fachrichtungen:

- Functional Training
- Athletik Training
- Health Training
- Personal Training
- Neuro Training



EDUCATION JOURNEY

Athletik Training

“Werde der beste Athletik Trainer!”

DIE VIELFÄLTIGKEIT VON ATHLETIKTRAINING IST NICHT NUR AUFGRUND DER UNTERSCHIEDLICHEN SPORTARTEN UND ZIELAUSRICHTUNGEN EINE HERAUSFORDERUNG FÜR DEN TRAINER. AUCH DIE VERSCHIEDENEN ANSÄTZE AUS DER PRAXIS UND DIE ERRUNGENSCHAFTEN DER WISSENSCHAFT LASSEN MITTLERWEILE EINE STÄTTLICHE ANZAHL AN PERIODISIERUNGS-, BELASTUNGSMODELLEN UND TRAININGSSTRATEGIEN ZU. IN UNSERER KATEGORIE „ATHLETIC“ HAST DU DIE MÖGLICHKEIT DIE VERSCHIEDENEN ASPEKTE DES ATHLETIKTRAINING ZU ERLEBEN UND ZU ERFAHREN. WIR ARBEITEN MIT NATIONALEN UND INTERNATIONALEN TOP EXPERTEN ZUSAMMEN DIE EINE LANGJÄHRIGE UND ERFOLGREICHE EXPERTEISE MITBRINGEN.

EDUCATION JOURNEY

Functional Training

“Lets make the world more functional!”

MIT DIESEM CLAIM TRETEN WIR MITTLERWEILE SEIT ZEHN JAHREN MOTIVIERT AN UND BIETEN EUCH DAS BESTE UND UMFANGREICHSTE ANGEBOT AN FORTBILDUNGEN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM. DAS GESAMTE TEAM VON PERFORM BETTER EUROPE ARBEITET JEDEN TAG UM DIR ALS TRAINER, COACH ODER THERAPEUT DIE BESTEN UND ERFOLGREICHSTEN FORTBILDUNGEN ANZUBIETEN UM DICH NOCH BESSER ZU MACHEN. NEBEN ETABLIERTEN SYSTEMEN DRÄNGEN IMMER WIEDER NEUE TRENDS UND PRODUKTE IN DEN FORTBILDUNGSMARKT. IM AUSTAUSCH MIT NATIONALEN UND INTERNATIONALEN TOP EXPERTEN SELEKTIEREN WIR FÜR DICH DAS ANGEBOT UND STELLEN SOMIT SICHER FÜR DICH IMMER NEUE, SPANNENDE UND ERFOLGREICHE FORMATE ANBIETEN ZU KÖNNEN.





EDUCATION JOURNEY

Personal Training

“Hebe dein Personal Training auf das nächste Level!”

DER PERSONAL TRAINER VON HEUTE STEHT ANDEREN HERAUSFORDERUNGEN UND MÖGLICHKEITEN GEGENÜBER ALS NOCH VOR 5 JAHREN. DER PERSONAL TRAINER VON MORGEN DARF SICH SCHON JETZT PROFESSIONELLER UND BREITER AUFSTELLEN. MIT UNSERER NEUEN EDUCATION JOURNEY HAST DU DIE CHANCE, EINES DER INTERNATIONAL ANERKANNTEN ZERTIFIKATE ALS PERSONAL TRAINER ZU ERWERBEN UND NEUE STANDARDS FÜR DICH UND DEINE KUNDEN ZU SETZEN. WÄHLE ZWISCHEN VERSCHIEDENEN BUNDLES DEINE FÜR DICH PASSENDE EDUCATION JOURNEY IM BEREICH PERSONAL TRAINING.

EDUCATION JOURNEY

Health Training

“Bewegung und Gesundheit sind die Märkte der Zukunft in einer alternden Bevölkerung!”

DIE GESUNDHEITSBRANCHE STEHT NICHT NUR FÜR PRÄVENTION, SONDERN AUCH FÜR INNOVATION. DESHALB BIETET UNSERE HEALTH JOURNEY ZUM EINEN PRÄSENZ- UND ONLINE-FORTBILDUNGEN RUND UM DAS THEMA PRÄVENTION VON „ALLTAGSKRANKHEITEN“ UND BIETET LÖSUNGSANSÄTZE EINEN GESUNDEN, AKTIVEN LEBENSSTIEL ZU FÜHREN.[NBSP]ZUM ANDEREN FINDEST DU EIN REICHHALTIGES PROGRAMM MIT NEUEN UND FUNDIERTEN LÖSUNGSANSÄTZEN FÜR MEHR GESUNDHEIT, LEISTUNG UND WOHLERGEHEN, UM SO[NBSP]ALTE VERHALTENSMUSTER GEZIELT MIT KUNDEN AUFZUBRECHEN UND NEUE NACHHALTIGE, GESUNDE VERHALTENSMUSTER IN DEREN ALLTAGSLEBEN ZU INTEGRIEREN. NACH DEM MOTTO „SITZEN IST DAS NEUE RAUCHEN“ VON KELLY STARRETT STEHEN HIER BEWEGUNG, BEWEGLICHKEIT UND STÄRKUNG DER KÖRPERHALTUNG NEBEN THEMEN WIE ERNÄHRUNG, BIOHACKING UND ATMUNG IM MITTELPUNKT. SPORT UND TRAINING ALS „MEDIZIN“.

DER BEREICH HEALTHMANAGEMENT UND „COOPERATE HEALTH“ IST EINE RA-SANT WACHSENDE BRANCHE UND BIETET GROSSE ZUKUNFTSPERSPEKTIVEN FÜR GUTAUSGEBILDETE TRAINER.

WÄHLE ZWISCHEN VERSCHIEDENEN BUNDLES DEINE FÜR DICH PASSENDE EDUCATION JOURNEY IM BEREICH HEALTH TRAINING.





EDUCATION JOURNEY

Neuro Training

“Wir leben in einer Zeit, in der das Verständnis für den Einfluss der neuronalen Prinzipien und Prozesse auf die Leistungsregulierung immer größer wird “

DAS GEHIRN UND DAS NERVENSYSTEM SIND DIE IM HINTERGRUND OPERIERENDEN SYSTEME, DIE DIE KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT MASSGEBLICH BESTIMMEN. DIE QUALITÄT DER BEWEGUNG BESTIMMT DIE QUALITÄT UND DIE WIRKSAMKEIT DES TRAININGS IN HÖCHSTEM MASSE.

DAS PERFORM BETTER INSTITUTE HAT NEURO TRAINING GROSS GEMACHT UND HEBT DIESES DURCH EIN UPDATE AUF EIN NEUES LEVEL. DURCH DIR KATEGORISIERUNG IN VERSCHIEDENE FACHGEBIETE KANNST DU NUN DEINE WEITERBILDUNG NOCH SPEZIFISCHER STATTFINDEN LASSEN.

Melde dich jetzt für den Newsletter an und bleibe immer auf dem Laufenden!

Erfahre als einer der Ersten von neuen Kursformaten, Aktionen und neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Functional Training Szene!



UNSERE REFERENTEN



Michael Achenbach



Claas Benk



Katrin Böning



Boris Nicolaus



Lee Burton



Berengar Buschmann



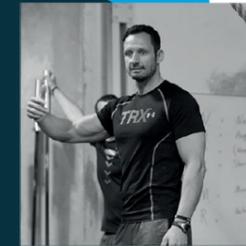
Vero Claerebout



Gray Cook



Dennis Krämer



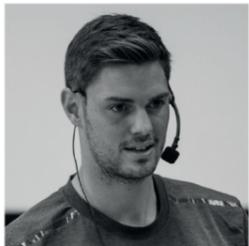
Eric Lazar



Eberhard Schlömmner



Jesper Schwarz



Ole Foerster



Patrick Meinart



Dr. Till Sukopp



Luise Walther



Dr. Almir Maljevic



Frank Thömmes



Max Mittermayr



Lukas Piechocinski



Tim Gondorf



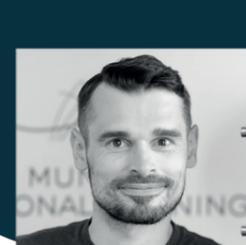
Dominik Graf



Malte Hartmann



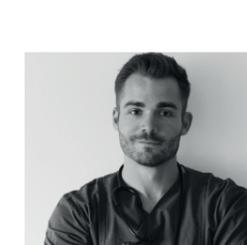
Steffen Tepel



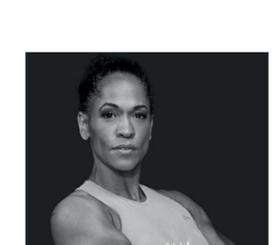
Stefan Liebezeit



Adnan Maljevic



Dr. Thiemo Osterhaus



Rebecca Barthel



Lutz Herdener



Patrick Herzog



David Hillmer



Georg Kramer

DEINE NEUE ONLINE FORTBILDUNGS- PLATTFORM

**Du interessierst dich für ein spezielles Thema?
Willst in Echtzeit und aktiv mit anderen zusammen
an einem Kurs teilnehmen?**

Dann sind unsere

LIVE ONLINE KURSE

genau das Richtige.

DEINE VORTEILE

- Umfangreiches Angebot
- Fester Termin
- Aktive Teilnahme am Kurs
- Direkte Fragerunden mit dem Referenten
- Austausch mit dem Referenten und den anderen Teilnehmern via Chat Funktion
- Keine zusätzlichen Kosten wie Unterkunft und Fahrt

**Du interessierst dich für ein spezielles Thema?
Willst dein Tempo, Zeit und Ort selbst bestimmen?**

Dann sind unsere

On-Demand KURSE

genau das Richtige.

DEINE VORTEILE

- Umfangreiches Angebot
- Kein fester Termin
- Du kannst jederzeit stoppen, zurückspulen und nochmal anschauen
- Flexibel und überall verfügbar
- Keine zusätzlichen Kosten wie Unterkunft und Fahrt

Unsere On demand Kurse im Überblick

Pain Free Training System · FMS – Functional Movement Screen Level 1 (english only)
· Neuro Bundle · Der perfekte Einstieg ins funktionelle Training · StretchMe Level 1
· StretchMe Level 2 · Hypertrophie Masterclass · Grundlagen der Anatomie · Coach Better



Entdecke zahlreiche
Grundlagenkurse
als optimale
Vorbereitung
für deinen
Präsenzkurs!

FUNCTIONAL

TRAINING



UNSERE KURSE IM BEREICH FUNCTIONAL TRAINING IM ÜBERBLICK:

GRUNDLAGEN IM FUNCTIONAL TRAINING

Der Name ist Programm. Als Einsteiger ins Functional Training ist dieses Seminar der perfekte Start. Praxisorientiert, Equipment ausprobieren und das Erlebnis Functional Training stehen hier im Vordergrund. In der Theorie bekommst du die grundlegenden Prinzipien des Functional Trainings vermittelt. FT - Der perfekte Einstieg gibt dir einen guten Überblick und kann zur besseren Orientierung in welche Richtung die berufliche Reise gehen soll sehr hilfreich sein.

CERTIFIED FUNCTIONAL TRAINER – CFT

Die Certified Functional Trainer CFT Level 1 und 2 Fortbildungen sind seit über 5 Jahren zwei der erfolgreichsten und meist gebuchtesten Seminare in unserem Portfolio. Jeder Teilnehmer bekommt hier fundiertes und praxisrelevantes Wissen vermittelt. In diesem Kurs kannst du die volle Bandbreite und unzähligen Möglichkeiten von Functional Training hautnah erfahren, erleben und dein bereits erlangtes Wissen über Functional Training weiter vertiefen.

CERTIFIED KETTLEBELL TRAINER – CKT

Die Kettlebell gehört zu einem der vielseitigsten Tools im Functional Training. Funktion, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit können bei richtiger Anwendung erreicht werden. Der CKT Certified Kettlebell Trainer vermittelt dir alle Basistechniken und vermittelt dir die Methodik des Trainings sowie erste Programming Facts. Kettlebells haben zurecht den breiten Markt der Fitnessstudios erobert. Unser Seminar Kettlebell Gruppentraining richtet sich vor allen nach den Bedürfnissen der Kunden im Gruppensetting. Hier lernst du Übungen sicher und effektiv im Gruppen Training einzusetzen und einfache Kraftprogramme zu anzuleiten, die einen Mehrwert für den Everyday Athlete bieten.

TRX – “MAKE YOUR BODY YOUR MACHINE”

Die faszinierende TRX Trainingswelt bietet neben dem professionellen Einstieg ins Suspension Training mit dem “STC - Suspension Training Course” mittlerweile eine komplette TRX Fortbildungs-Reihe. Erlebnis und Kompetenz made in USA. Im FTC- Functional Training Course werden der Umgang mit weiteren Tools und ein durchdachtes Programming vermittelt. Der GTC (Group Trainings Course) bringt deine Coaching Cues auf ein neues Level im Gruppentraining und mit TRX Yoga bringen wir Suspension Training mit der Welt des Yoga zusammen und bieten völlig neue Bewegungserfahrungen für Trainer und ihre Kunden an.



DEIN WEG ZUM TRX PROFI!

RANDY HETRICK

Randy Hetrick ist der Erfinder des Suspension Trainer® – vielleicht das vielseitigste Trainingsgerät der Geschichte – und der Gründer von TRX, einer der weltweit führenden Trainingsmarken. Randy blickt über die letzten drei Jahrzehnte auf eine unglaubliche Erfolgsgeschichte zurück: College-Athlet, vierzehn Jahre Navy SEAL Officer, Gründer eines StartUp ohne Fremdfinanzierung, Entwickler mehrerer Patente und CEO eines Unterneh-

mens das unter den 500 am schnellsten wachsenden Unternehmen gelistet ist und eine Auszeichnung als bester Arbeitgeber erhalten hat. Er erwarb einen Bachelor an der University of Southern California, einen Master an der Naval Postgraduate School, Monterey, und einen MBA an der Stanford University's Graduate School of Business, wo er als Dozent für Entrepreneurship, Branding und Führung tätig ist.

A

Alles begann 1997 aus einer Not heraus. Randy Hetrick, damals Kommandant einer Navy Seal Spezialeinheit, bastelte aus einem Jiu-Jitsu Gürtel, alten Fallschirmgurt und einem Karabiner den ersten Prototypen eines Schlingentrainers. Schnell verbreitete sich unter seinen Kammeraden die Idee eines leichten und multifunktionalen Trainingsgeräts. Das war erst der Anfang einer langen Reise. 2001 folgte ein MBA Abschluss an der Stanford University und nach vielen Prototypen entstand der erste marktreife Suspension Trainer. Zu Beginn verkaufte Randy Hetrick seine ersten Modelle unter dem Namen „Travel X“ aus dem Kofferraum seiner Autos in San Francisco. Zu seinen Kunden gehörten Athleten, Trainer, Coaches und Fitnessenthusiasten. Aus „Travel X“ wurde schnell die Marke „TRX“. Die Vielseitigkeit, Langlebigkeit und schnellen Trainingsresultate überzeugten von Beginn an. Es folgten die ersten Auftritte auf Fitnessmessen und die Erfolgsgeschichte nahm ihren Lauf. Im Jahre 2005 wurde die erste offizielle Trainerfortbildung durchgeführt und 2006 eröffnete sich der internationale Markt mit Partnern in Europa, Südamerika, Asien und Australien. Die Idee von „Training anytime and everywhere“ und „Make your Body your Machine“ verbreiteten sich wie ein Lauffeuer rund um den Globus. Großaufträge für das US Marine Corps, Sponsoring mit namhaften Spitzensportlern und Experten aus dem Trainingssektor folgten. Der NFL Quarterback Drew Brees und sein Athletik Trainer Todd Durkin waren Männer der ersten Stunde.

2011 kamen weitere Produkte wie der TRX RipTrainer und verschiedene Ausbildungskonzepte hinzu. Im Jahre 2014 kamen hunderte Trainer und TRX Ausbilder aus der ganzen Welt für den ersten TRX Trainer Summit in Long Beach zusammen und legten einen weiteren Grundstein für eine einzigartige Community.

Viele Studien untermauern in der Zwischenzeit die Wirksamkeit dieser Trainingsmethode. Verbesserung der Ganzkörperkraft, Stabilität und sogar kardiovaskuläre Gesundheit werden bei regelmäßiger Anwendung des TRX Trainingssystems erreicht.

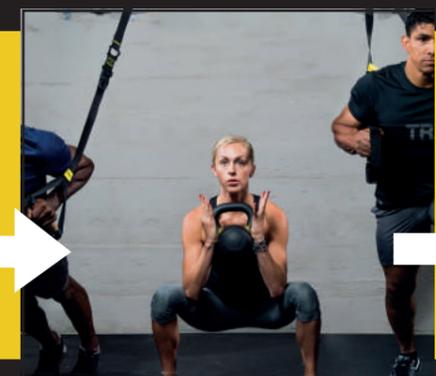
TRX prägte in den letzten 20 Jahren wie kaum eine andere Marke den Functional Trainings und Fitness Sektor und befähigte Menschen aller Art ohne zeitliche, örtliche oder körperliche Beschränkungen zu trainieren und das Beste aus sich herauszuholen.

Ein professioneller Auftritt, qualitativ hochwertige Produkte und fundierte Ausbildungen und ein weltumspannendes Netzwerk aus begeisterten Trainern, Therapeuten und Anwendern sind bis heute das Aushängeschild dieser Marke.

TRX Journey:



TRX STC - Einsteigerkurs



TRX GTC - Fortgeschritten



TRX Yoga/TRX FTC - Spezialisierung



TRX STC

SUSPENSION TRAINING COURSE

LERNE VON GRUND AUF DEN TRX SUSPENSION TRAINER KENNEN

Funktionelles Training ist ein Alleskönner. Ob Kraft, Ausdauer, Mobilität, Stabilität oder Koordination – alles wird durch funktionelles Training gesteigert. Der Alleskönner unter den Alleskönnern ist der TRX Suspension Trainer. Dieses Tool hat es wie kein zweites geschafft, Abertausende Menschen ihren Zielen näher zu bringen. Mit dem Schlingentrainer können zum Beispiel die 7 fundamentalen Bewegungsmuster (Push, Pull, Plank, Rotation, Hinge, Squat und Lunge) in voller Gänze in nur einem Training abgedeckt werden.

Im Sinne eines effektiven Trainings kannst du so den ganzen Körper mit nur einem Tool trainieren. Das macht es gerade für Personal Trainer spannend, die unterwegs sind, oder Trainer, die Gruppen betreuen. Das neue TRX-Trainingsystem NAPSMR befähigt dich dazu, deine Kunden optimal zu betreuen. Es hilft dir, zielgerichtet auf ihre individuellen Bedürfnisse einzugehen. Jeder hat schließlich andere Voraussetzungen und Ziele. Hier das

richtige Maß an Belastung zu finden, ist der Schlüssel für nachhaltigen Erfolg. Die Qualität deines Trainings wird sich durch die Flexibilität des TRX Suspension Trainers deutlich steigern. Im Handumdrehen kannst du von einer Oberkörper- in eine Unterkörperübung wechseln oder eine der schier endlosen Varianten anbieten. Auch bei der Trainingsform ist mit dem TRX Schlingentrainer fast alles möglich. Ob du die Stabilität verbessern willst, Mobilität, Kraft, Ausdauer oder Koordination – richtig eingesetzt ist der Schlingentrainer ein echtes Ass im Ärmel.

• KERNINHALTE:

- Theorie des TRX-Suspension-Trainings verstehen und den sicheren Umgang mit dem Schlingentrainer lernen
- Anpassung an verschiedene Fitnesslevel
- 7 Grundbewegungsmuster und das TRX-Trainings-system NAPSMR verstehen und anwenden
- TRX Suspension Training für Gruppen und Einzeltrainings einsetzen

TRX TRX Team

Die Fortbildung wird von einem Mitglied unseres TRX Teams angeleitet. Je nach Termin und Standort kann die ausbildende Person variieren.

Trainer in unserem TRX Team sind unter anderem: Vero Vegas, Stefan Liebezeit, Peter Schiller, Michael Achenbach, Tim Gondorf, Georg Kramer

Geeignet für (Zielgruppe)

Personal Trainer, Gruppentrainer, Therapeuten

Voraussetzungen

Keine

Dauer

1 Tag

Early-Bird-Preis 229,- € Regulärer Preis 249,- €



TRX FTC

FUNCTIONAL TRAINING COURSE

FUNKTIONELLES TRAINING MAXIMAL EFFIZIENT

Die Kunst des Trainings besteht darin nachhaltige, positive Effekte zu erzielen und dabei abwechslungsreich und herausfordernd zu trainieren.

Wenn du dich dabei um die 7 Bewegungsmuster kümmerst, bist du auf einem erfolgreichen Weg:

Plank, Push, Pull, Rotation, Hinge, Squat, Lunge. Dabei wirst du sowohl lernen das TRX Functional Training in Gruppen anzuwenden, als auch im Einzelcoaching. Du wirst über eine Fülle an Übungen für jedes Tool verfügen.

Der Mensch lebt am besten durch erleben und deshalb wirst du insgesamt 5 verschiedene Workouts erleben. Jedes Workout dauert dabei 15 Minuten und widmet sich konkret einem Bewegungsmuster. Das wird dann mithilfe der Tools maximal effektiv trainiert:

- Base Line Workout (alle 7 Bewegungsmuster und alle Tools)
- Plank Workout (alle Tools)
- Push/Pull Workout (alle Tools)
- Lunge/Squat Workout (alle Tools)
- Hip Hinge Workout (alle Tools)



Das perfekte Produkt für alle TRX Kurse: TRX® Schlingentrainer

Mehr Infos: www.perform-better.de

Geeignet für (Zielgruppe)

Wenn dir das Training am TRX Suspension Trainer Spaß macht oder deinen Kunden bereits sehr gut hilft, dann wirst du auch von dieser Fortbildung profitieren. Sie macht dich zum umfassenden Experten im Bereich Functional Training. Als Trainer ist es wichtig viele Übungen zu kennen und diese gezielt zu Einheiten zusammenstellen zu können. Trainer sind in dieser Fortbildung deshalb die Zielgruppe.

Voraussetzungen

Teilnahme am TRX STC

Dauer

1 Tag

Early-Bird-Preis 229,- € Regulärer Preis 249,- €



Stefan Liebezeit

ist Diplom Sportlehrer mit dem Schwerpunkt Breiten- & Wettkampfsport. 2012 gründete er zusammen mit Tino Schönburg die Munich Personal Training Lounge. Hierfür wurden beide als Personal Training Newcomer des Jahres beim Neos Award 2013 nominiert. Stefan arbeitet in der Lounge als Personal und Athletik Trainer und ist zusätzlich als Referent und Ausbilder für verschiedene Institute in Deutschland und Österreich tätig.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.pb-institute.de

Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter: seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.pb-institute.de

Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter: seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251



TRX GTC

ADVANCED TRAINING COURSE

MODERNES COACHINGWISSEN FÜR PERSONAL TRAINING UND GRUPPENTRAINING

Grundkenntnisse im TRX Training sind bereits sehr gut, um Menschen zu helfen. Mit dem Advanced Kurs wirst du lernen noch bessere Ergebnisse zu erzielen. Das erreichst du mit der intensiven Betreuung deiner Kunden. Nur Kunden, die eine gute Eigenmotivation mitbringen und an ihrem Erfolg wirklich interessiert sind, werden durch dein Training besser.

Mit modernem Coaching schaffst du es aus deinen Kunden das Letzte heraus zu kitzeln. Du bringst sie an ihre Grenzen und über sie hinaus, damit ihr gemeinsam wachsen könnt. Kommunikation ist alles. Das gilt sowohl im Personal Training, als auch im Gruppentraining. In beiden Fällen musst du deine Kunden erreichen, sonst trainieren sie nur mit angezogener Handbremse. Trillerpfeife und Co. funktionieren selten. Deshalb ist modernes Wissen um Coaching Skills erfolgsentscheidend.



Peter Schiller

unterrichtet für uns die TRX GTC Schulungen. Des Weiteren referiert er für verschiedene Akademien die klassische Trainer B-Lizenz sowie hat sein eigenes Konzept, den IFAA Body Coach Level 1 und Level 2, bei der IFAA konzipiert. Als Personal Trainer hat er seit über 15 Jahren Kunden zu einem besseren Lifestyle verholfen, hat den Durchbruch des Functional Training in Deutschland von Anfang an miterlebt sowie gelebt und den ein oder anderen Hype ausprobiert. Seiner Leidenschaft Krafttraining ist er jedoch seit über 30 Jahren treu geblieben- jetzt nur mit TRX und Co.

Ein sehr gutes Training unterscheidet sich vom guten Training vor allem auch in einem: Der Struktur. Deshalb liefert dir diese Fortbildung zwei erprobte und effektive Trainingsprogramme, die du an deine Kunden sogar anpassen kannst. Im „TRX Fit“ wirst du lernen, wie du mit hochintensiven Intervallen, den 7 fundamentalen Bewegungsmustern (Plank, Push, Pull, Rotation, Squat, Lunge, Hinge) und TRX Tools sehr große Erfolge in kurzer Zeit erzielen kannst. Dabei kommen Sicherheit und optimale Bewegungsausführung nicht zu kurz – Qualität entscheidet.

Beim „TRX Strong“ lernst du es gezielt Kraft aufzubauen. Kraft ist eine essentielle Fähigkeit im Leben jedes Menschen. Gerade in Zeiten des demografischen Wandels und eines passiven Lebensstils mit viel Sitzen, wird Krafttraining wichtiger denn je. Nur ein starker Körper kann gesund altern.

Geeignet für (Zielgruppe)

Dieser Kurs eignet sich besonders für Trainer, die einen hohen Qualitätsstandard an ihre eigenen Fähigkeiten legen und sich konstant auf zwei Feldern entwickeln wollen: Training und Coaching. In diesem Kurs lernst du auch gezielt auf deine Kunden einzugehen.

Voraussetzungen

Teilnahme am TRX STC

Dauer 1 Tag

Early-Bird-Preis 229,- € Regulärer Preis 249,- €



TRX for YOGA

TRAINIERE DEN KÖRPER – ENTSPANNE DEN GEIST

Yoga gibt es bereits seit mehr als 2.000 Jahren. Es gibt wohl kein Bewegungssystem, was so eine lange Tradition und so einen durchschlagenden, weltweiten Erfolg hat. Dabei gibt es verschiedenste Formen des Yoga. Manche sind sehr ruhig und nach innen gewandt, andere haben Bewegung als großen Bestandteil.

Mithilfe des TRX Schlingentrainers kann das Thema Yoga erweitert werden. Durch die Verbindung von klassischen Yoga Asanas und Übungen aus dem modernen Functional Training entsteht eine neuartige Trainingsmethodik. Beide Welten ergänzen sich perfekt.

Mit dem TRX lassen sich die Yoga Asanas gezielt schwerer oder leichter machen. Dadurch kannst du punktgenau auf deine Kunden oder Teilnehmer eingehen. Du erkennst welches Level jemand hat und passt dann das Training an. Der TRX hilft dir dabei.

Du kannst dadurch den Fokus deiner Stunde flexibel an die Teilnehmer anpassen. In einer Stunde legst du den Fokus eher auf die langgehaltenen Übungen, in einer anderen Stunde vielleicht eher auf den schnelleren Fitnessaspekt. Mit TRX Yoga bieten sich dir ganz neue Möglichkeiten.

In der Fortbildung lernst du, wie du Yoga-Abfolgen und Flows anleitest und korrigierst. Du wirst das Konzept von TRX Yoga kennenlernen. Das beinhaltet die Themen Mobility, Faszien und natürlich auch Yoga. Außerdem lernst du den Schlingentrainer korrekt und sicher zu benutzen.



Vero Vegas

ist seit 12 Jahren als Personal- und Athletiktrainerin und Ernährungs- und Movementcoach tätig. Die ehemalige Luftakrobatin eröffnete Anfang 2011 eines der ersten Poledance Studios in Österreich. Bei internationalen Events ist sie als Expertin für Athletiktraining mit dem Schwerpunkt TRX Training und Minibands sehr gefragt. Zusätzlich gehört sie seit Anfang 2016 zum Team der Coaches für die Women's Health Camps. Sie arbeitet als Eventmanagerin beim Perform Better Institute und als Referentin für die Marken TRX und Let's Bands in Europa.

Geeignet für (Zielgruppe)

Zielgruppe dieser Fortbildung sind Personal- und Fitnesstrainer, die im trainingstherapeutischen Bereich tätig sind und alle Therapeuten und Athletiktrainer.

Voraussetzungen

Teilnahme am TRX STC

Dauer 1 Tag

Early-Bird-Preis 229,- € Regulärer Preis 249,- €

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.pb-institute.de

Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter: seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.pb-institute.de

Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter: seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251

TRX STC & TRX YOGA

KOMBIKURS

ZWEI TAGE - ZWEI LIZENZEN - ZWEIFACHES WISSEN

Das Training mit dem TRX Suspension Trainer ist nicht nur ein Trend. Seit Jahren nutzen viele Personal Trainer, Gruppentrainer, Physiotherapeuten und Sportler dieses vielfältige Tool. Hier lernst du dazugehören.

Funktionelles Training ist ein Alleskönner. Ob Kraft, Ausdauer, Mobilität, Stabilität oder Koordination – alles wird durch funktionelles Training gesteigert. Der Alleskönner unter den Alleskönnern ist der TRX Suspension Trainer.

Dieses Tool hat es wie kein zweites geschafft Abertausende Menschen ihren Zielen näher zu bringen. Mit dem Schlingentrainer können zum Beispiel die 7 fundamentalen Bewegungsmuster (Push, Pull, Plank, Rotation, Hinge, Squat und Lunge) in voller Gänze in nur einem Training abgedeckt werden.

Im Sinne eines effektiven Trainings kannst du so den ganzen Körper mit nur einem Tool trainieren. Das macht es gerade für Personal Trainer spannend, die

unterwegs sind oder Trainer, die Gruppen betreuen. Das neue TRX Coaching System NAPSMR befähigt dich dazu deine Kunden optimal zu betreuen. Es hilft dir zielgerichtet auf die individuellen Bedürfnisse von ihnen einzugehen. Jeder hat schließlich andere Voraussetzungen und Ziele. Hier das richtige Maß an Belastung zu finden ist der Schlüssel für nachhaltigen Erfolg. Die Qualität deines Trainings wird sich durch die Flexibilität des TRX Suspension Trainers deutlich steigern. Im Handumdrehen kannst du von einer Oberkörper- in eine Unterkörperübung wechseln oder eine der schier endlosen Varianten anbieten. Auch bezüglich der Trainingsform ist mit dem TRX Schlingentrainer fast alles möglich. Ob du die Stabilität verbessern willst, die Mobilität, Kraft, Ausdauer oder Koordination – der Schlingentrainer ist richtig eingesetzt ein echtes Ass im Ärmel.



Vero Vegas

ist seit 12 Jahren als Personal- und Athletiktrainerin und Ernährungs- und Movementcoach tätig. Die ehemalige Luftakrobatin eröffnete Anfang 2011 eines der ersten Poledance Studios in Österreich. Bei internationalen Events ist sie als Expertin für Athletiktraining mit dem Schwerpunkt TRX Training und Minibands sehr gefragt. Zusätzlich gehört sie seit Anfang 2016 zum Team der Coaches für die Women's Health Camps. Sie arbeitet als Eventmanagerin beim Perform Better Institute und als Referentin für die Marken TRX und Let's Bands in Europa.

Geeignet für (Zielgruppe)

Personal Trainer, die mit wenig Equipment maximal viel erreichen und dem Kunden dabei Abwechslung bieten wollen. Gruppentrainer können mit dem TRX Schlingentrainer viel Equipment sparen. Auch in der Therapie hat der Schlingentrainer aus dem Hause TRX Einzug gehalten.

Voraussetzungen

Keine

Dauer 2 Tage

Early-Bird-Preis 425,- € **Regulärer Preis** 465,- €

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.pb-institute.de

Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter: seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251





GRUNDLAGEN IM FUNCTIONAL TRAINING

STEIGE KOMPAKT, VERSTÄNDLICH UND SINNVOLL
STRUKTURIERT INS FUNCTIONAL TRAINING EIN

Unsere Fortbildung Functional Training – der perfekte Einstieg bietet die ideale Lösung für alle, die nach einem grundlegenden, verständlichen, aber auch umfangreichen Einstieg ins Functional Training suchen. Unsere Fortbildung vermittelt theoretische Grundlagen, viele Basisübungen mit dem eigenen Körpergewicht und fertige Workout-Designs, die sich sofort in der Praxis anwenden lassen.



Ole Förster

Head Coach im FT-CLUB München, ist Personal Trainer und Experte für Functional Training. Als Referent lehrt er regelmäßig über die verschiedenen Facetten von Functional Training und deren Anwendung im Personal- und Kleingruppentraining. Außerdem könnt ihr Ole regelmäßig in seinem Podcast Wachstumskompass hören.



Claas Benk

ist Diplom-Sportlehrer und Ausbilder in verschiedenen Bereichen des Functional Training. Seit über 7 Jahren ist er in der Aus- und Fortbildung von Trainern tätig. Als Spezialist für Functional Training und Functional Movement sorgt er dafür, dass Wissen zielgerichtet und erfolgreich in die Praxis umgesetzt werden kann. Claas Benk ist Inhaber eines Functional Training Clubs (Gravity Hannover), erfolgreicher Personal Trainer und als Referent für Perform Better im norddeutschen Raum tätig.

Erlebe jetzt selbst den Fitnessstrend aus den USA und spüre die Vorteile des Trainings in alltagsnahen Bewegungsmustern. In unserer Grundausbildung vermitteln wir dir das relevante Wissen über funktionelles Training, die essenziellen Übungen unter Einbezug der drei möglichen Bewegungsrichtungen und die Fertigkeit, eigene Functional-Training-Workouts ohne Geräte zu erstellen.

KERNINHALTE:

- Functional Training und Functional Movement in der Theorie verstehen
- Basic Movement Patterns: grundlegende Bewegungsmuster des Menschen und ihre besondere Bedeutung
- Training mit dem eigenen Körpergewicht richtig einsetzen
- Gängige Assessment-Methoden, Eingangstest, Re-Tests und Functional-Training-Workouts im Eigenbau

Geeignet für (Zielgruppe)

Aufgrund des systematischen und logischen Aufbaus von Theorie und Praxis eignet sich die Fortbildung für alle Einsteiger im Bereich des funktionellen Trainings.

Vorraussetzungen
keine

Dauer 1 Tag

Early-Bird-Preis 129,- € **Regulärer Preis** 149,- €

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.pb-institute.de
Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter: seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251

CFT 1

CERTIFIED FUNCTIONAL TRAINER LEVEL 1

WERDE EXPERTE FÜR FUNCTIONAL TRAINING

Für alle Trainer, die ihre Kenntnisse im funktionalen Training vertiefen wollen! Dieses Seminar wird die Qualität deiner Arbeit auf ein neues Niveau heben, ob im Personal Training oder im Bereich Group-Fitness, ob in der Zusammenarbeit mit professionellen Athleten oder mit Freizeitsportlern.

Lerne, Bewegungen zu lesen, und Dysfunktionen und Schwächen zu erkennen und diesen gezielt entgegenzuwirken. So wird die Bewegungsqualität und Trainingsleistung deiner Kunden sichtbar und spürbar verbessert – ein Erfolgserlebnis für alle Beteiligten.

Diese Ausbildung ist in enger Zusammenarbeit mit erfahrenen und erfolgreichen nationalen und internationalen Experten aus den Bereichen Functional Training, Athletiktraining und Rehabilitation entstanden und entwickelt sich stetig weiter.

Die Experten von Perform Better Europe bündeln dieses Wissen und begleiten dich Schritt für Schritt auf dem Weg in das Programm- und Session-Design für effizientes Functional Movement und Functional Training. Das Seminar bietet drei spannende, faszinierende und intensive Tage rund um Testing, Bewegung und Training.

KERNINHALTE:

- Umfangreiche Testbatterie zu den Themen Gesundheit, Funktion, Ausdauer und funktionelle Kraft
- Interpretation der Ergebnisse und Lösungsstrategien
- Aufbau und Strukturierung einzelner funktioneller Trainingseinheiten nach der P.A.P.R.-Methode
- Übungskatalog mit unterschiedlichen Schwerpunkten



Eberhard Schlömer

ist Diplom-Sportwissenschaftler und offizieller Ausbilder für den Functional Movement Screen® (FMS). Seit über 17 Jahren ist er in der Aus- und Fortbildung von Trainern, Physiotherapeuten und Medizinern tätig. www.fms-ausbildung.de



David Hillmer

ist Sportwissenschaftlicher, Referent und Personal Trainer. Sein fundiertes Wissen über Neuroathletik- und funktionelles Training basiert auf umfangreichen Aus- und Fortbildungen bei Z-Health, Neuroathletic Training, EXOS, Functional Movement Systems und DOSB.

Geeignet für (Zielgruppe)

Trainer aus den Bereichen Fitness, Sport, Athletik und Bewegung, Therapeuten aus den Bereichen Physiotherapie, Sporttherapie und Osteopathie, Ärzte aus den Bereichen Orthopädie und Sportmedizin, Athleten sowie Spezialkräfte aus den Bereichen Feuerwehr, Polizei und Militär.

Vorraussetzungen
keine

Dauer 3 Tage

Early-Bird-Preis 449,- € **Regulärer Preis** 549,- €

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.pb-institute.de

Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter:

seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251



CFT 2

CERTIFIED FUNCTIONAL TRAINER Level 2

VERFEINERE DEIN EXPERTENWISSEN

Im CFT Level 1 hast du wertvolles Basiswissen über Screening-Verfahren, Leistungsstandermittlung und individuell darauf abgestimmte Übungen gewonnen. Jetzt ist es an der Zeit, am Session-Design zu feilen!

Wir werden deinen Übungskatalog erweitern, skalieren, individualisieren. So, dass du jeden Kunden, jede Gruppe als versierter Functional-Training-Experte anleiten kannst.

Beim CFT Level 2 liegt der Schwerpunkt auf der Planung von Session-Design und Programmdesign. Wie bringst du deine Personal-Training-Kunden Schritt für Schritt ans Trainingsziel? Wie sieht ein sportartspezifisches Programm aus, das zum Beispiel einem Fußballer oder Golfer zur nachhaltigen Leistungssteigerung verhilft? Der CFT Level 2 gibt dir Antworten auf diese und andere Fragen. Pro- und Regression in einzelnen Übungsabfolgen werden dabei beleuchtet, aber auch die verschiedenen Methoden zur Steuerung von funktionellem Krafttraining stehen im Mittelpunkt. Ein Update in Sachen funktioneller Anatomie und die neuesten Erkenntnisse aus dem Faszientraining runden das Paket ab.

KERNINHALTE:

- Vertiefung der Themenbereiche Haltungs-, Gang- und Bewegungsanalyse
- Erweiterung des Übungskataloges zum dynamischen Warm-up, zu Corrective Exercises und zu Aktivierungsmustern
- Vertiefung der Themenbereiche Resistance- und Power-Training



Eberhard Schlömer

ist Diplom-Sportwissenschaftler und offizieller Ausbilder für den Functional Movement Screen® (FMS). Seit über 17 Jahren ist er in der Aus- und Fortbildung von Trainern, Physiotherapeuten und Medizinern tätig. www.fms-ausbildung.de



David Hillmer

ist Sportwissenschaftlicher, Referent und Personal Trainer. Sein fundiertes Wissen über Neuroathletik- und funktionelles Training basiert auf umfangreichen Aus- und Fortbildungen bei Z-Health, Neuroathletic Training, EXOS, Functional Movement Systems und DOSB.

Geeignet für (Zielgruppe)

Trainer aus den Bereichen Fitness, Sport, Athletik und Bewegung, Therapeuten aus den Bereichen Physiotherapie, Sporttherapie und Osteopathie, Ärzte aus den Bereichen Orthopädie und Sportmedizin, Athleten sowie Spezialkräfte aus den Bereichen Feuerwehr, Polizei und Militär.

Voraussetzungen

Die Teilnahme am CFT-Level-2-Seminar setzt einen erfolgreich absolvierten CFT-Level-1-Test voraus.

Dauer 2 Tage

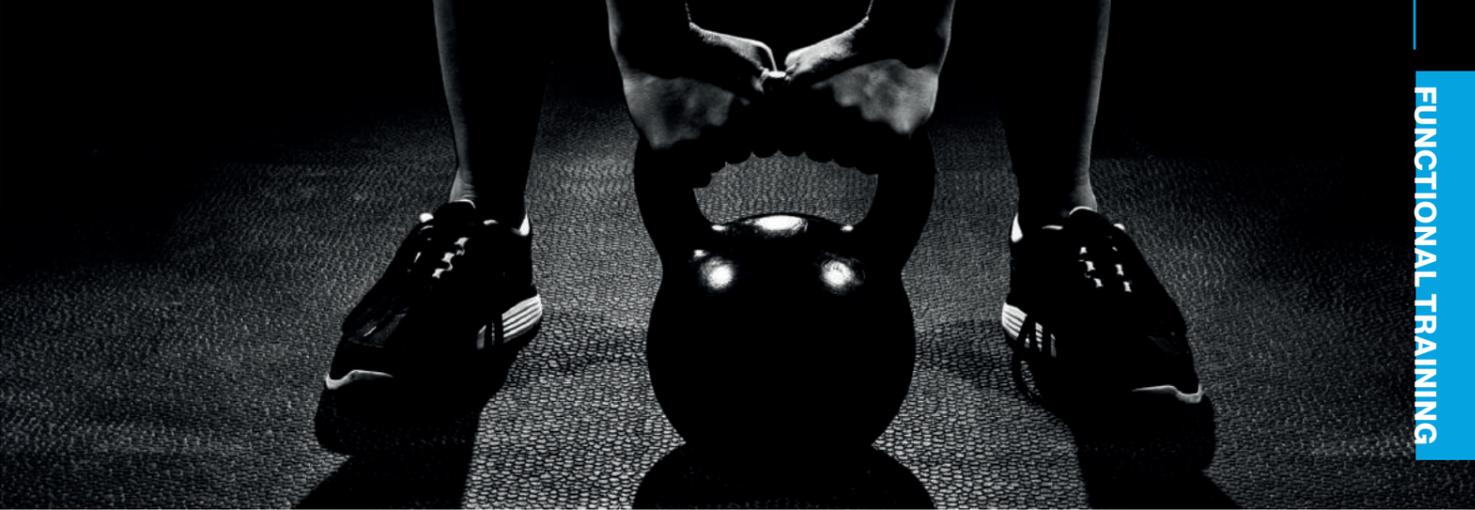
Early-Bird-Preis 359,- € Regulärer Preis 399,- €

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.pb-institute.de

Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter:

seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251



CKT

CERTIFIED KETTLEBELL TRAINER

LERNE, DIE KETTLEBELL SICHER UND EFFEKTIV EINZUSETZEN

Kettlebell-Training zählt zu den effizientesten Trainingsmethoden, doch in dieser Ausbildung geht es um weit mehr als nur um die Kugelhantel. Du lernst, wie man sich grundlegend besser und effizienter bewegt und in kürzester Zeit mehr Kraft entfalten kann.

Kettlebells geben bei sämtlichen Übungen beste Rückmeldungen über gute und fehlerhafte Bewegungsmuster. In dieser Ausbildung lernst du alle wichtigen Grundübungen kennen. Wir machen dich mit Lehrwegen und detaillierten Fehlerkorrekturen vertraut, so dass du die Kettlebell sicher in der Arbeit mit deinen Kunden oder Trainingsgruppen einsetzen kannst.

Das erlernte Wissen ist auch auf andere Trainingsformen übertragbar – ob mit oder ohne Geräte (z.B. Bodyweight-Training, Freihanteln, Sandbag oder Slingtrainer). So profitieren du und deine Kunden auch hier von unmittelbaren Leistungssteigerungen. Theoretisches Wissen über das Training mit Kettlebells

(Geschichte, Besonderheiten, Screenings, nötige Voraussetzungen, Bewegungsvorbereitung, Trainingsgestaltung) runden die Ausbildung ab.

KERNINHALTE:

- Hintergrund und Geschichte des Kettlebell-Trainings
- Screeningmöglichkeiten mit und ohne die Kettlebell
- Unterschiedliche Programme für aktiv-dynamisches Aufwärmen
- Alle wesentlichen Grundübungen zur Steigerung der Kraft und Ausdauer (u.a. Swing, Clean, Overhead Press, Squat, Push Press, Turkish Get-up, Snatch, Windmill)
- u. a.

Das perfekte Produkt für den CKT: PB Kettlebells

Mehr Infos:

www.perform-better.de



Dr. Till Sukopp

ist Sportwissenschaftler, mehrfacher Bestsellerautor und Gründer der Kölner Primal Fitness Box. Er gilt als Deutschlands führender Experte für Kettlebell-Training und Dynamic Variable Resistance Training. Neben Videos, Vorträgen, Seminaren und Coachings bietet er Gruppen- und Personal Trainings an sowie Fortbildungen für Trainer und Ärzte.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.pb-institute.de

Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter: seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251

Geeignet für (Zielgruppe)

Personal Trainer, Sportwissenschaftler, Fitnesstrainer, CrossFitter, Sportärzte und ambitionierte Hobbysportler.

Voraussetzungen

keine

Dauer 2 Tage

Early-Bird-Preis 359,- € Regulärer Preis 399,- €

FMS

FUNCTIONAL MOVEMENT SYSTEMS

FUNCTIONAL MOVEMENT SYSTEMS SETZT SICH ZUSAMMEN AUS VIER STANDARDISIERTEN UND WELTWEIT BEKANNTEN VERFAHREN ZUR ANALYSE VON FUNDAMENTALEN BEWEGUNGSMUSTERN, DYSFUNKTIONEN UND ASYMMETRIEN.

DIE FORMATE:

FMS Level 1

FMS Level 2

FMS Kombi

SFMA

FCS

FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN LEVEL 1
Das Seminar Functional Movement Screen Level 1 lehrt die korrekte Durchführung, Bewertung und Interpretation der Ergebnisse des Functional Movement Screens. Aufbauend darauf wird zu jedem untersuchten Muster ein Übungskatalog an unterschiedlichen Korrekturübungen durchgeführt. Zusätzlich erhalten Sie Zugang zu exklusiven Online-Leistungen, die nur zertifizierten FMS-Experten zugänglich sind.

FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN LEVEL 2
Im Level 2 werden Sie mit ergänzenden Screens und Assessments und Trainingsaspekten vertraut gemacht. Fokus ist die Erweiterung des Trainingszyklus mit systematischen Progressionen in den Korrekturübungen bis hin zu funktionellen Kraftübungen mit Kettlebell, Kurz- und Langhantel. Eine Abstimmung der individuellen Reaktionen des Kunden auf die einzelnen Korrekturübungen und die Einführung der sogenannten FMS-Ampel ermöglichen zukünftig eine noch bessere Trainingsplanung.

SFMA - SELECTIVE FUNCTIONAL MOVEMENT ASSESSMENT
The SFMA ist unser mittel zur klinischen Einschätzung für die Menschen, die Schmerzen haben. Es ist ein auf Bewegung basierendes Diagnose-System, welches systematisch die Ursache des Schmerzes findet – nicht nur die Ursache – indem es logisch dysfunktionale Bewegungsmuster in eine strukturierte, wiederholbare Bewertung zerlegt. Es gibt viele gute Systeme im Bereich Beweglichkeitstherapie, aber mit dem SFMA stellen wir dir unsere Methodik vor um die motorische Kontrolle umzuprogrammieren.

FCS - FUNDAMENTAL CAPACITY SCREEN
Der FCS ist eine innovative Herangehensweise an Fitness Tests welcher dir hilft, deine Klienten und Athleten noch effizienter zu begleiten auf ihrem Weg zur optimalen Performance. Um die fundamentalen Fitnessprobleme zu testen, kannst du den Fundamental Capacity Screen (FCS) nutzen.



FMS LEVEL 1

FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN

STANDARDISIERTES UND WELTWEIT BEKANNTES VERFAHREN VON GRAY COOK UND LEE BURTON

Lerne von erfahrenen Trainern, wie du Functional Movement Screen als standardisiertes und weltweit bekanntes Verfahren von Gray Cook und Lee Burton zur Analyse von fundamentalen Bewegungsmustern anwenden kannst. Der Functional Movement Screen ist ein standardisiertes und weltweit bekanntes Verfahren von Gray Cook und Lee Burton zur Analyse von fundamentalen Bewegungsmustern. Die Ergebnisse liefern die notwendigen Informationen zur Erstellung von individuellen Trainingsplänen, um Schwächen gezielt auszugleichen und die Bewegungskompetenz zu verbessern.

Es ist bekannt, dass jeder Mensch unterschiedliche körperliche Voraussetzungen hat, die in seiner Verletzungsgeschichte und seiner Veranlagung im Erbgut begründet sind. Menschliche Bewegung funktioniert als ein System mit mehreren Funktionsbereichen, die in ständiger Abhängigkeit miteinander agieren und sich gegenseitig beeinflussen.

Schwerpunkte: Identifizierung der Hauptrisikofaktoren für Verletzungen, Einsatz von FMS, Chancen und Vorteile

Das Seminar Functional Movement Screen Level 1 lehrt die korrekte Durchführung, Bewertung und Interpretation der Ergebnisse des Functional Movement Screens. Aufbauend darauf wird zu jedem untersuchten Muster ein Übungskatalog an unterschiedlichen Korrekturübungen durchgeführt. Zusätzlich erhalten Sie Zugang zu exklusiven Online-Leistungen, die nur zertifizierten FMS-Experten zugänglich sind.



Eberhard Schlömer

ist Diplom-Sportwissenschaftler und offizieller Ausbilder bei Functional Movement Systems (FMS). Seit über 16 Jahren ist er in der Aus- und Fortbildung von Trainern, Physiotherapeuten und Medizinern tätig. Er ist Spezialist für Functional Training und Functional Movement www.fms-ausbildung.de

Das perfekte Produkt für die FMS Kurse: FMS Test Kit
Mehr Infos:
www.perform-better.de



Geeignet für (Zielgruppe)

alle Trainer aus den Bereichen Fitness, Sport, Athletik und Bewegung, Therapeuten, Ärzte, Spezialkräfte aus den Bereichen Feuer, Polizei, Militär, Athleten.

Voraussetzungen

keine

Dauer 2 Tage

Early-Bird-Preis 503,10 € **Regulärer Preis** 559,- €

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.pb-institute.de

Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter: seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251



FMS LEVEL 2

FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN

STANDARDISIERTES UND WELTWEIT BEKANNTES VERFAHREN VON GRAY COOK UND LEE BURTON

Lerne von erfahrenen Trainern, wie du Functional Movement Screen als standardisiertes und weltweit bekanntes Verfahren von Gray Cook und Lee Burton zur Analyse von fundamentalen Bewegungsmustern anwenden kannst.

Im Seminar Level 1 haben Sie den FMS-Trainingszyklus vom Screening zu den ersten Corrective Exercises kennengelernt. Im Level 2 werden Sie mit ergänzenden Screens und Assessments und Trainingsaspekten vertraut gemacht. Fokus ist die Erweiterung des Trainingszyklus mit systematischen Progressionen in den Korrekturübungen bis hin zu funktionellen Kraftübungen mit Kettlebell, Kurz- und Langhantel.

Eine Abstimmung der individuellen Reaktionen des Kunden auf die einzelnen Korrekturübungen und die

Einführung der sogenannten FMS-Ampel ermöglichen zukünftig eine noch bessere Trainingsplanung. Die parallele Verbesserung der zuvor gescreenten Stärken unabhängig von der Korrektur der Asymmetrien und Dysfunktionen ermöglicht eine zusätzliche Interpretation der FMS-Ergebnisse.

Mit diesen neuen Werkzeugen ausgestattet lassen sich Trainingspläne nicht nur optimal gestalten, sondern auch auf ihre Wirkung hin überprüfen. Abgerundet wird das Seminar mit der Vorstellung des dritten Moduls aus der FMS-Philosophie, dem Y-Balance-Test.

Schwerpunkte: Identifizierung der Hauptrisikofaktoren für Verletzungen, Einsatz von FMS, Chancen und Vorteile



Eberhard Schlömmner

ist Diplom-Sportwissenschaftler und offizieller Ausbilder bei Functional Movement Systems (FMS). Seit über 16 Jahren ist er in der Aus- und Fortbildung von Trainern, Physiotherapeuten und Medizinern tätig. Er ist Spezialist für Functional Training und Functional Movement www.fms-ausbildung.de

Geeignet für (Zielgruppe)

alle Absolventen des FMS Level 1, Trainer, Therapeuten, Ärzte, Spezialkräfte aus den Bereichen Feuer, Polizei, Militär, Athleten

Voraussetzungen

Teilnahme am FMS Level 1

Dauer 2 Tage

Early-Bird-Preis 503,10 € Regulärer Preis 559,- €

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.pb-institute.de

Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter: seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251



FMS KOMBI

FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN

STANDARDISIERTES UND WELTWEIT BEKANNTES VERFAHREN VON GRAY COOK UND LEE BURTON

Der Functional Movement Screen Kombi beinhaltet FMS Level 1 und FMS Level 2.

Lerne von erfahrenen Trainern, wie du Functional Movement Screen als standardisiertes und weltweit bekanntes Verfahren von Gray Cook und Lee Burton zur Analyse von fundamentalen Bewegungsmustern anwenden kannst.

Der Functional Movement Screen ist ein standardisiertes und weltweit bekanntes Verfahren von Gray Cook und Lee Burton zur Analyse von fundamentalen Bewegungsmustern. Die Ergebnisse liefern die notwendigen Informationen zur Erstellung von individuellen Trainingsplänen, um Schwächen gezielt auszugleichen und die Bewegungskompetenz zu verbessern.

Fortbildungsziele und Themen:

- Manual
- Zertifizierung zum FMS-Experten nach bestandener Online-Prüfung
- Kostenlose einjährige Nutzung der FMS Pro Software im Wert von 49 USD
- Online-Zugang zu über 500 Korrekturübungen und Videos
- Zugang zu: FMS-App, Podcasts, Webinare, Studien & Artikeln
- Mitgliedsprofil mit internationaler Suchoption
- 60 Tage Zugang zur FMS Pro 360 Software



Eberhard Schlömmner

ist Diplom-Sportwissenschaftler und offizieller Ausbilder bei Functional Movement Systems (FMS). Seit über 16 Jahren ist er in der Aus- und Fortbildung von Trainern, Physiotherapeuten und Medizinern tätig. Er ist Spezialist für Functional Training und Functional Movement www.fms-ausbildung.de

Geeignet für (Zielgruppe)

alle Trainer aus den Bereichen Fitness, Sport, Athletik und Bewegung, Therapeuten, Ärzte, Spezialkräfte aus den Bereichen Feuer, Polizei, Militär, Athleten.

Voraussetzungen

keine

Dauer 3 Tage

Early-Bird-Preis 899,10 € Regulärer Preis 999,- €

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.pb-institute.de

Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter: seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251



UNSERE KURSE IM BEREICH ATLETIK TRAINING IM ÜBERBLICK:

CERTIFIED ATHLETIC TRAINING – CAT

Athletische Basisausbildung bieten wir mit den Seminaren CAT - Certified Athletic Trainer in drei Leveln an. Diese modular aufgebaute Grundlagen Ausbildung wird von Dr. Lutz Herdener geleitet, FIFA A-Lizenz Trainer, Sportwissenschaftler und ehemaliger Athletiktrainer und Berater diverser Fussball Nationalmannschaften. Dieser Kurs bildet alle Bereiche des modernen Athletiktraining und liefert wichtige wissenschaftliche Hintergründe. Die Inhalte können auf alle Sportarten und Trainingsformen übertragen werden und bilden somit die perfekte Grundlage im Athletiktraining.

FUSSBALL ATHLETIK A-LIZENZ

Die Fußball Athletik A-Lizenz bringt dir die Basics des Athletiktrainings und ihre Anwendung im Fußballsport näher. Screening Methoden, Mobility Übungen und Ausdauer und Krafttrainingsprotokolle mache dich zum besseren Athletik Trainer von dem jede Mannschaft und Spieler profitieren wird.

BLAZEPODS FLASH REFLEX TRAINING

FOLLOW YOUR INSTINCTS – Durch visuelle Reize die natürliche Reaktionsfähigkeit des Sportlers verbessern. Vor allem in Spielsportarten, aber auch im Kampfsport und Fitness Training ist eine schnelle Reaktionsfähigkeit wichtig und entscheidend. Diese kann mit Hilfe visueller Reize optimal trainiert werden, um die sportliche Performance auf ein neues Level zu heben. BlazePods bietet hier ein herausragendes Tool, die Agilität zu trainieren und umfangreiche Trainingsmethoden für vielseitiges kognitives Training. Die vermittelten Inhalte können sowohl für einzelne Sportler als auch im Team-Setup direkt umgesetzt werden.

Wie man BlazePods im Training einbaut, mit ihnen arbeitet, wie man sie nutzen kann und welche Vorteile sie bringen, all das ist Teil des FLASH REFLEX TRAINER (FRX) Seminars.



CAT 1

CERTIFIED ATHLETIC TRAINER Level 1

MACHE DEINE KUNDEN ZU ATHLETEN

Buche die Fortbildungen CAT Level 1, 2 und 3 als Kombi für nur 1.299,-€ und spare dir somit ganze 498,-€.

Während sich früher nur die wenigsten Vereine oder Einzelathleten den „Luxus“ eines eigenen Athletiktrainers leisteten, neigt der Trend dazu steil nach oben und nimmt zunehmend eine zentrale Rolle ein.

Dabei ist die Qualifikation des Trainers und dessen Fähigkeit, ein ganzheitliches Konzept zu erstellen, von entscheidender Bedeutung. Die Seminarreihe Certified Athletic Trainer vermittelt diese Inhalte von der Diagnostik bis hin zur Belastungsgestaltung und Teamführung.

Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf einer professionellen und systematischen Leistungssteigerung und Trainingsperiodisierung im Athletiktraining. Besprochene Methoden und Ansätze beinhalten Grundlagen der

Leistungsdiagnostik sowie eine entsprechende Bewertung und Gestaltung eines langfristigen Trainingsprogramms für Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit.

Die vermittelten Inhalte können sowohl für einzelne Sportler als auch im Team-Setup direkt umgesetzt werden.

KERNINHALTE:

- Auffrischung und Vertiefung der Grundlagen der Trainingslehre
- Leistungsbestimmende Faktoren und Adaptationserscheinungen im Athletiktraining
- Grundlagen der Belastungsgestaltung
- Systematische Übungs- und Belastungsmodifikation
- u. a.



Dr. Lutz Herdener

ist Diplom-Sportwissenschaftler, FIFA-A-Lizenz-Trainer und Entwickler der Trainingsplansoftware „evoletics“. In Wissenschaft und Lehre hat er eine Reihe von Auszeichnungen erhalten und Profisportler weltweit betreut. Er ist renommierter Ausbilder im Trainings- und Therapiebereich sowie als Leistungsdiagnostiker tätig.

Geeignet für (Zielgruppe)

Personal Trainer, Vereinstrainer, Stützpunkttrainer verschiedener Sportarten sowie an Therapeuten, die regelmäßig mit Sportlern und Profisportlern arbeiten.

Voraussetzungen

Grundlagen der Anatomie

Dauer 2 Tage

Early-Bird-Preis 499,- € Regulärer Preis 599,- €

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.pb-institute.de

Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter: seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251



CAT 2+3

CERTIFIED ATHLETIC TRAINER Level 2+3

BRINGE DEINEN ATHLETEN AN DIE SPITZE

Die einzelnen Level können nur in chronologischer Reihenfolge besucht werden. Bei Buchung aller CAT-Seminare ergibt sich ein Paketpreis von 1199 Euro. Die Seminare können nur nacheinander besucht werden. Die Freischaltung der Zertifikate erfolgt jeweils nach erfolgreicher Teilnahme.

LEVEL 2:

Die inhaltlichen Schwerpunkte liegen in der athletischen Diagnostik von Ausdauer-, Kraft- und Schnelligkeitsformen.

Auf dieser Basis werden komplexe trainingspraktische Konsequenzen erarbeitet und besprochen. Der Fokus liegt dabei auf mittel- und langfristigen Periodisierungsmodellen unter Berücksichtigung sportartspezifischer Anforderungen sowie der Wechselwirkung der Adaptationsprozesse. Ergänzend zur Trainingsplangestaltung werden verschiedene Regenerationsverfahren und deren Machbarkeit sowie Effektivität besprochen.

Ziel des Level 2 ist es, einen komplexen, längerfristigen Trainingsplan für einen Athleten erstellen zu können. Das erfolgt auf Basis theoretischer Hintergründe mit konkreter Anwendung, Gestaltung und Besprechung selbst erstellter Pläne zu unterschiedlichen Themen.

LEVEL 3:

Level 3 rundet die CAT-Reihe ab. In diesem Kurs werden die Inhalte der vorherigen Kurse in Rahmentrainingsplänen zusammengebracht.

Du lernst mit verschiedenen Tools verschiedene Varianten von Rahmentrainingsplänen selbst gestalten und auf ihre Athleten anwenden. Dies ist auch ein essentieller Bestandteil bei Aufbau und Führung eines eigenen Trainerteams, da Trainingsansätze und Trainingsphilosophie für Sportler und Mitarbeiter einheitlich kommuniziert und umgesetzt werden müssen.

Zusätzlich werden Aspekte des Konzentrations- und Koordinationstrainings als ergänzende Trainingsinhalte besprochen. Für den Spitzensport, bei dem hochintensive Maßnahmen zur Leistungssteigerung genutzt werden müssen, werden verschiedene präventive Konzepte unter athletischem Bezug vorgestellt.



Dr. Lutz Herdener

ist Diplom-Sportwissenschaftler, FIFA-A-Lizenz-Trainer und Entwickler der Trainingsplansoftware „evoletics“. In Wissenschaft und Lehre hat er eine Reihe von Auszeichnungen erhalten und Profisportler weltweit betreut. Er ist renommierter Ausbilder im Trainings- und Therapiebereich sowie als Leistungsdiagnostiker tätig.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.pb-institute.de

Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter:

seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251

Geeignet für (Zielgruppe)

CAT 2 und 3 richten sich an Personal Trainer, Vereinstrainer, Stützpunkttrainer verschiedener Sportarten sowie an Therapeuten, die regelmäßig mit Sportlern und Profisportlern arbeiten.

Voraussetzungen

CAT Level 1

Dauer je Level 2 Tage

Je Level Early-Bird-Preis 499,- € Regulärer Preis 599,- €

Bei Buchung aller CAT - Certified Athletic Trainer Seminare können alle Seminare nacheinander besucht werden. Die Freischaltung der Zertifikate erfolgt nach erfolgreicher Teilnahme. Die Kosten betragen **1.199,- €**.



FUNCTIONAL
TRAINING

SUMMIT

15. - 18. Juni 2023 in München



UNSERE KURSE IM BEREICH PERSONAL TRAINING IM ÜBERBLICK:

CERTIFIED PERSONAL TRAINER - CPT

Das NASM-CPT-Programm wurde mit Blick auf dich entwickelt. Ihr systematischer, evidenzbasierter Ansatz für die Gestaltung von Trainingsprogrammen bereitet dich darauf vor, jedem zu helfen, seine Fitnessziele zu erreichen - vom Anfänger bis zum Profisportler. Dieses und alle anderen NASM-Programme basieren auf den Grundsätzen des exklusiven Optimum Performance Training™ (OPT™)-Modells der NASM, dem führenden wissenschaftlich fundierten Trainingsmodell der Branche. Mache den ersten Schritt ... und beginne die Reise zu deiner neuen Karriere und einem besseren Leben.

PERSONAL TRAINING

NASM - National Academy of Sports Medicine



NASM'S Missions and Values

At the National Academy of Sports Medicine (NASM), our mission is to provide world-class fitness professionals with the knowledge and tools to transform lives. We help personal trainers, coaches, their clients and anyone with a passion for fitness live healthier and happier lives.

With over three decades of experience providing the best certifications in the fitness industry, we have earned an impeccable reputation for science-based strategies and learning innovations.

Who We Are

At NASM, we put our fitness professionals on a path towards success by providing the tools and resources they need to meet the industry's demands. From updated content to the latest advice from the industry's top Master Instructors, we value a personalized approach to course work.

When creating content and crafting courses with our subject matter experts, we consult with our Governing Board. The NASM Certification Governing Board (NASM-CGB) operates independently to set policies for governance of the Certified Personal Trainer certification and the AFAA Certified Group Fitness Instructor. They have the responsibility of oversight over all certification and recertification decisions, including governance, eligibility standards and the development, administration and scoring of assessment instruments.



1,400,000
Fitness Professional Educated

100+ Countries
with NASM Trainers

10,000+
Gym and Health Club Partnerships

35+
Years of Experience

NCCA
Accredited



CPT

CERTIFIED PERSONAL TRAINER

DIE ARBEITGEBER SIND SICH EINIG, DASS KEIN ANDERER ANBIETER DICH BESSER AUF DEINEN BERUFSEINSTIEG VORBEREITET ALS DIE NASM

Das NASM-CPT-Programm wurde mit Blick auf dich entwickelt. Ihr systematischer, evidenzbasierter Ansatz für die Gestaltung von Trainingsprogrammen bereitet dich darauf vor jedem zu helfen seine Fitnessziele zu erreichen - vom Anfänger bis zum Profisportler.

Dieses und alle anderen NASM-Programme basieren auf den Grundsätzen des exklusiven Optimum Performance Training™ (OPT™)-Modells der NASM, dem führenden wissenschaftlich fundierten Trainingsmodell der Branche.

Mache den ersten Schritt ... und beginne die Reise zu deiner neuen Karriere und einem besseren Leben.

Der Certified Personal Trainer besteht aus einem Präsenz- und einem Online Teil.

Du lernst:

- Anatomie
- Bewertung
- Programme entwerfen
- Strukturierte Ernährungspläne
- Physiologie
- Professionelle Entwicklung
- Arbeit mit Kunden

Dieser Kurs findet in Englischer Sprache statt wird aber demnächst auf Deutsch übersetzt.



NASM -
National Academy of Sports Medicine

At the National Academy of Sports Medicine, our mission is to provide world-class fitness professionals with the knowledge and tools to transform lives. We help personal trainers, coaches, their clients and anyone with a passion for fitness live healthier and happier lives. With over three decades of experience providing the best certifications in the fitness industry, we have earned an impeccable reputation for science-based strategies and learning innovations.

Geeignet für (Zielgruppe)

Personal Trainer, Vereinstrainer, Stützpunktrainer verschiedener Sportarten sowie an Therapeuten, die regelmäßig mit Sportlern und Profiatleten arbeiten.

Voraussetzungen

Keine

Dauer 2 Tage

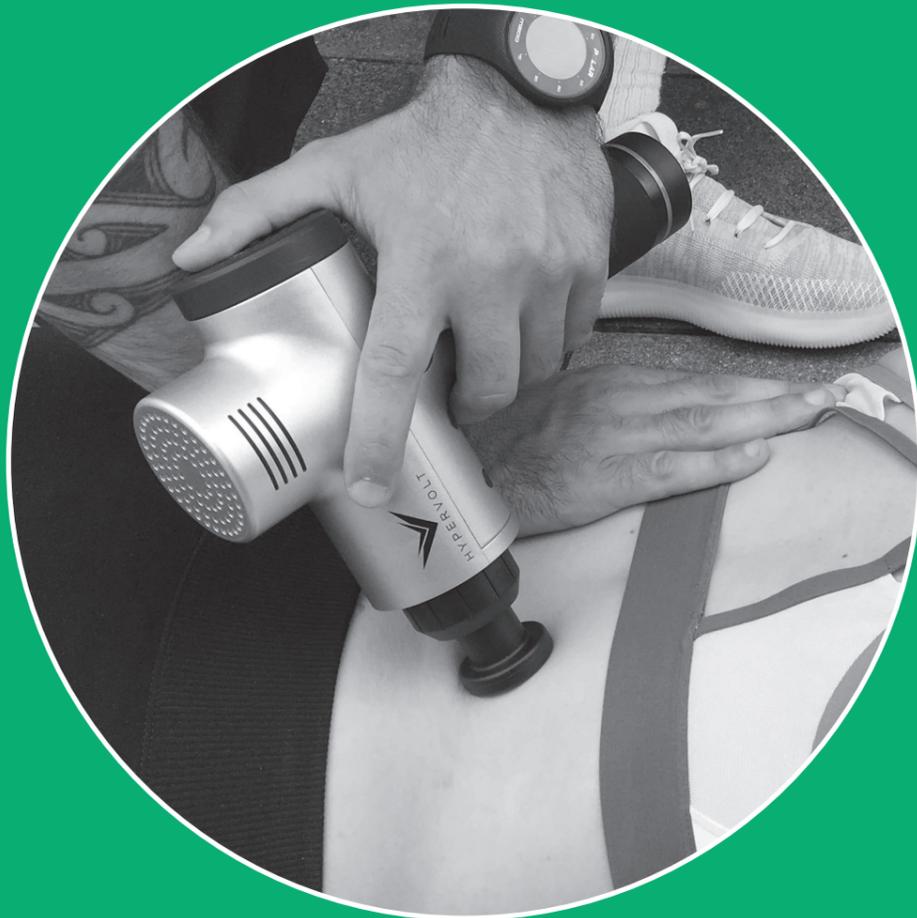
Early-Bird-Preis 7,- € **Regulärer Preis** 1099,- €

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.pb-institute.de

Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter: seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251



HEALTH



UNSERE KURSE IM BEREICH HEALTH TRAINING IM ÜBERBLICK:

STICK MOBILITY WORKSHOP

Stick Mobility ermöglicht eine völlig andere Dimension im Bereich des Mobility Trainings im Personal und Group Training. Wenn man es nicht selbst in der praktischen Anwendung ausprobiert, ist es schwer zu begreifen, wie groß der Mehrwert dieses Gerätes ist. Die Sticks sind in jahrelanger Forschung so ausgearbeitet, dass sie eine enorm hohe Stabilität, aber auch eine entsprechende Flexibilität besitzen. Genau dafür entwickelt, dass der Körper in allen Bewegungsmustern die notwendige Hilfe oder die gewollte Challenge erhält. Pro- & Regression sind mit Leichtigkeit anhand der Sticks zu steuern.

§20 FUNKTIONELLES ZIRKELTRAINING OUTDOOR

IFrische Luft, natürliches Licht und ein weitschweifender Blick sind wichtige Faktoren für unser Wohlbefinden, welche uns in unserem modernen Arbeitsleben oft fehlen. Es ist daher nur konsequent, dass wir unsere sportlichen Aktivitäten nach draußen verlagern und wieder Kontakt zur Natur aufnehmen. Aufgrund der gesundheitsrelevanten und -fördernden Wirkung des funktionellen Trainings, eignet es sich auch hervorragend dafür, §20-zertifizierte Präventionskurse unter freiem Himmel damit zu gestalten. Nach der Anerkennung des Präventionskurses durch die ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention) können Teilnehmerbeiträge durch die Krankenkassen bezuschusst werden. Funktionelles Zirkeltraining Outdoor ist ein bereits durch die ZPP zertifiziertes Präventionskonzept, mit welchem du, ohne selbst ein Kurskonzept erstellen zu müssen, deinen eigenen Präventionskurs starten kannst.*

BIOHACKING

Biohacking ist aktuell mehr als nur ein Trend. Seit Jahren nutzen viele Personal Trainer, Physiotherapeuten und Sportler Inspirationen aus dem Biohacking und auch umgekehrt. Biohacking beschäftigt sich letztendlich mit allem, was die Leistungsfähigkeit beeinflusst.

ERNÄHRUNGS COACH B-LIZENZ

Spricht man heute von ganzheitlicher Trainingsbetreuung, gehört die bewusste Ernährung selbstverständlich dazu. Die Arbeit als Ernährungscoach ist vielseitig – genau wie deine Kunden. Daher ist es für dich wichtig eine fundierte Ernährungscoach Ausbildung zu absolvieren. Erweitere dein Wissen und biete deinen Kunden damit eine überzeugende Zusatzqualifikation! Mit dieser staatlich zugelassenen Ernährungscoach B-Lizenz bist du dazu befähigt, Kunden im Fitnessstudio zu einer gesundheitsorientierten Ernährung und zur Gewichtsreduktion zu beraten. Du wirst in der Lage sein, Ernährungsprotokolle zu analysieren und basierend darauf, Ernährungsempfehlungen abzugeben, z.B. indem du Tages- und Wochenpläne verfasst. Für Kunden mit konkreten Trainingszielen (z.B. Muskelaufbau) bist du ebenfalls der richtige Ansprechpartner, denn auch eine leistungsoptimierende Ernährung und Supplementation gehören jetzt zu deinen Wissensgebieten.



ERNÄHRUNGSCOACH B-LIZENZ

DIE ERNÄHRUNGSCOACH AUSBILDUNG, UM KUNDEN ENDLICH BEI ERNÄHRUNGSFRAGEN HELFEN ZU KÖNNEN

Spricht man heute von ganzheitlicher Trainingsbetreuung, gehört die bewusste Ernährung selbstverständlich dazu.

Die Arbeit als Ernährungscoach ist vielseitig – genau wie deine Kunden. Daher ist es für dich wichtig eine fundierte Ernährungscoach Ausbildung zu absolvieren.

Erweitere dein Wissen und biete deinen Kunden damit eine überzeugende Zusatzqualifikation! Mit dieser staatlich zugelassenen Ernährungscoach B-Lizenz bist du dazu befähigt, Kunden im Fitnessstudio zu einer gesundheitsorientierten Ernährung und zur Gewichtsreduktion zu beraten. Du wirst in der Lage sein, Ernährungsprotokolle zu analysieren und basierend darauf, Ernährungsempfehlungen abzugeben, z.B. indem du

Tages- und Wochenpläne verfasst. Für Kunden mit konkreten Trainingszielen (z.B. Muskelaufbau) bist du ebenfalls der richtige Ansprechpartner, denn auch eine leistungsoptimierende Ernährung und Supplementation gehören jetzt zu deinen Wissensgebieten.

- Moderne Lernskripte
- Ernährungsgespräch führen können
- Einteilung der Nahrungsmittel (Unterscheidung in Nähr- und Vitalstoffe)
- Aufgaben, Funktion, Verdauung
- Zufuhrempfehlungen für Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette
- Vitamine und Mineralstoffe (Benennung, Aufgaben, Vorkommen)
- Ernährungsprotokolle



Katrin Böning

ist Diplom Fitnessökonomin und studierte von 2006-2012 Humanmedizin an der LMU München. Sie belegt noch während des Studiums gezielt die Wahlfächer „Verhaltenspsychologie in der Ernährungsumstellung“, „Ernährungsmedizin“ oder „Lehren lernen“. Seit 2000 ist sie Fitness- und seit 2006 gesundheitsorientierte Personal Trainerin. 2015 eröffnet sie mit „Bodyconcept-gesundheit bewegt!“ ihr eigenes Pilates und Personal Training Studio in München.“

Geeignet für (Zielgruppe)

Fitnesstrainer, Leistungssportler, Sportstudenten, Sportler und Ernährungsinteressierte

Voraussetzungen

Keine

Dauer 2 Tage Seminar (4 Wochen Vorbereitungszeit)

Early-Bird-Preis 440,- € Regulärer Preis 490,- €

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.pb-institute.de

Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter: seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251



DIE GRUNDLAGEN IM BIOHACKING

LERNE DIE GRUNDIDEE DES BIOHACKING KENNEN UND VERSTEHEN | THEORETISCHE BASIS MEETS PRAKTISCHE ANWENDUNG

Schwerpunkte: Was ist Biohacking, Inspirationen und Einflüsse, einfache Tricks zur Gesundheitsoptimierung und wie du Biohacking in dein Coaching implementieren kannst.

Biohacking ist aktuell mehr als Trend. Seit Jahren nutzen viele Personal Trainer, Physiotherapeuten und Sportler Inspirationen aus dem Biohacking und auch umgekehrt. Hier bekommst du dein Toolkit zum loslegen. Biohacking beschäftigt sich letztendlich mit allem, was die Leistungsfähigkeit beeinflusst.

Im Kurs Biohacking Grundlagen betrachten wir unter anderem die Themen Ernährung/Supplementation, Schlaf und artgerechte Bewegung, sowie Atmung. Zudem werfen wir einen ersten Blick auf das umfassende Thema „elektromagnetische Felder“, betrachten deren Bedeutung für unsere Gesundheit und was da alles dazugehört. Spoiler: Manche sind gut, manche sind schlecht und viele sind fester Bestandteil der Natur. Zudem beantworten wir Fragen rund um Atmung und Kälte und stellen euch einfache Methoden zur Ge-

wöhnung an die Kälte und der Kontrolle einfacher Gehirnfunktionen vor.

Die Implementation von Biohacking in deinem Portfolio erweitert dein Skillset und hilft dir deine Kunden optimal zu betreuen. Jeder hat schließlich andere Voraussetzungen und Ziele. Hier die wichtigsten, individuellen Faktoren zu erkennen und gegebenen Falles positiv zu beeinflussen ist der Schlüssel zu dauerhaften Kundenbeziehungen. Bereits mit den grundlegenden Erkenntnissen aus diesem Kurs kannst du deinen Klienten glaubhaft vermitteln, warum es nicht eine Ernährungsform für alle gibt, wieso guter Schlaf mit einem guten Morgen beginnt, warum nur die Einnahme von ganz wenigen Supplementen Sinn ergibt, bevor man einen tiefen Überblick über die Versorgungslage hat. Wir beantworten die Frage, warum selbst Einkaufen und Kochen bereits ein super Biohack ist, welche Rolle biologische Ernährung spielt und warum metabolische Flexibilität das Ziel aller Experimente auf dem Teller sein sollte.



Andreas Breitfeld

ist Journalist, ehem. Fitness-Redakteur eines großen deutschen Titels, Ausbilder für Spinning-Trainer in den USA und Europa, Gründer einer PR-Agentur mit internationalen Kunden im Fashion-, Sport- und Lifestylebereich, zweifacher Familienvater, Marathonläufer. Nach einem Burn-Out mit 42 Jahren entdeckte er das „Biohacking“.

Geeignet für (Zielgruppe)

Für Personal Trainer und Therapeuten gut geeignet

Voraussetzungen

Keine

Dauer 2 Tage

Early-Bird-Preis 559,- € Regulärer Preis 599,- €

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.pb-institute.de

Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter: seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251



SFMA 1

SELECTIVE FUNCTIONAL MOVEMENT ASSESSMENT

ERWEITERE DEINE FACHKOMPETENZ

Unter den Analyseverfahren nimmt der SFMA eine besondere Rolle ein. Während der FMS Dysfunktionen und Asymmetrien aufdeckt, kommt das SFMA bei manifestem Schmerz oder einer langen Verletzungshistorie zum Einsatz. Auch wenn der Fokus des Lehrgangs auf dem Therapie-Aspekt liegt, ist er nicht nur für Therapeuten spannend. Auch als Trainer werden du und deine Kunden vom erweiterten Verständnis für schmerzhafte Bewegungsmuster und deren Behandlung profitieren. Das SFMA zielt darauf ab, Hintergründe schmerzhafter Bewegungsmuster aufzudecken und zu analysieren. Du wirst in die grundlegenden Untersuchungen und das Bewertungssystem des SFMA eingeführt, um darauf aufbauend den eigentlichen Ursachen schmerzhafter Beschwerden auf den Grund zu gehen und mit gezielten Therapiemaßnahmen zu behandeln. Dabei lernst du einen standardisierten Untersuchungsablauf kennen, mit dem dysfunktionale Bewegungsmuster Schritt für Schritt aufgeschlüsselt und evaluiert werden. Ab-

gerundet wird das SFMA Level 1 mit einer Einführung in die Grundlagen der Behandlungsstrategie für die jeweils diagnostizierte Bewegungsstörung. Diese Interventionstechniken werden im SFMA Level 2 weiter vertieft. Zusätzlich enthalten ist ein mehrstündiger Online-Kurs, der vor der Schulung freigeschaltet wird.

KERNINHALTE:

- Analyse von Bewegungsmustern zur symptomorientierten Vorgehensweise
- Wie man schmerzinduzierte Veränderungen eines Bewegungsmusters erkennt und versteht
- Strategien und Techniken, um die Ergebnisse des Assessments befundorientiert mit geeigneten therapeutischen Behandlungsstrategien zu verbinden (Manuelle Therapie, korrigierende Übungen etc.)
- Selbstständiges Durchführen eines Assessment mit Patienten und Kunden
- u. a.



Wolfhard Savoy

ist erfahrener Sportphysiotherapeut und Therapie-Leiter im Medical Park St. Hubertus. Er blickt auf eine lange und erfolgreiche Karriere als behandelnder Physiotherapeut zurück, mit unzähligen Medaillen und Titeln im Spitzensport. Seine Stationen reichen vom FC Bayern München, Fußball und Basketball, über den FC Augsburg und den VfL Wolfsburg bis hin zur Damen-Skinationalmannschaft des DSV und zur Herren-Nationalmannschaft des Deutschen Hockeybundes.

Geeignet für (Zielgruppe)

Trainer, Sportwissenschaftler, Osteopathen, Physiotherapeuten und Ärzte

Voraussetzungen

keine, kann in Kombination mit SFMA Level 2 gebucht werden

Dauer 2 Tage

Early-Bird-Preis 899,- € Regulärer Preis 949,- €

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.pb-institute.de

Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter: seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251



SFMA 2

SELECTIVE FUNCTIONAL MOVEMENT ASSESSMENT

Der SFMA Level 2 bietet dir einen systematischen Ansatz zur effizienten Behandlung von Bewegungsstörungen.

INHALTE:

Der Level-2-Kurs legt den Schwerpunkt auf unseren 3-R-Ansatz - Reset, Reinforce und Reloading - zur Wiederherstellung der richtigen Bewegung. Anhand der SFMA-Befunde kannst du Prioritäten setzen, wo du deinen Behandlungsplan beginnen und welche Maßnahmen du ergreifen solltest. Es gibt viele großartige Mobilitätstechniken - in SFMA Level 2 besprechen wir die Reset-Optionen, aber der Hauptschwerpunkt unseres Kurses ist Reinforcement und Reloading.

Säuglinge entwickeln Bewegungen in Mustern, nicht in einzelnen Muskeln. Sie lernen, Bewegungen zu kontrollieren, bevor sie eine anspruchsvollere Haltung einnehmen. Auf der Grundlage der neurologischen Entwicklungsperspektive - wie wir als Säuglinge gelernt haben, uns zu bewegen - haben wir ein Modell entwickelt, mit dem wir die Programmierung der motorischen Kontrol-

le so gestalten können, dass sie das nachahmt, was wir in unseren ersten Lebensjahren gelernt haben.

Wenn du diesen Kurs abgeschlossen hast, wirst du mit einem Werkzeug zur Neuprogrammierung der motorischen Kontrolle ausgestattet sein, das du sofort in deine klinische Praxis integrieren kannst.

LERNINHALTE:

- Erläuterung der Konzepte von Reset, Reinforce und Reload und deren Integration in die Patientenversorgung
- Überprüfung lokaler biomechanischer Beurteilungen
- Demonstration der Effektivität der Mobilitätsbehandlung durch Wiederholung von Bewegungstests
- Beschreibung der Lernprinzipien der motorischen Kontrolle
- Demonstration der Progression von Interventionen zur motorischen Kontrolle durch neuroentwicklungsbedingte Haltungen
- Beschreibung des Konzepts der Musterunterstützung und ihres Zwecks beim Erlernen der motorischen Kontrolle.



Wolfhard Savoy

ist erfahrener Sportphysiotherapeut und Therapie-Leiter im Medical Park St. Hubertus. Er blickt auf eine lange und erfolgreiche Karriere als behandelnder Physiotherapeut zurück, mit unzähligen Medaillen und Titeln im Spitzensport. Seine Stationen reichen vom FC Bayern München, Fußball und Basketball, über den FC Augsburg und den VfL Wolfsburg bis hin zur Damen-Skinationalmannschaft des DSV und zur Herren-Nationalmannschaft des Deutschen Hockeybundes.

Geeignet für (Zielgruppe)

Trainer, Sportwissenschaftler, Osteopathen, Physiotherapeuten und Ärzte, Coaches

Voraussetzungen

Teilnahme am SFMA Level 1; Buchbar auch in Kombination

Dauer 2 Tage

Early-Bird-Preis 899,- € Regulärer Preis 949,- €

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.pb-institute.de

Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter: seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251



NEURO

UNSERE KURSE IM BEREICH NEURO TRAINING IM ÜBERBLICK:

NEUROZENTRIERTES TRAINING IM FUNKTIONELLEN TRAINING

Neurozentriertes Training ist aktuell in aller Munde. Es gilt als Game Changer in Bezug auf die Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit und das Therapieren von Schmerzen. So können mithilfe spezifischer Übungen unter anderem die Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert werden.

ANGEWANDTE NEUROLOGIE

Die Schulmedizin bestimmt wie wir Erkrankungen und Verletzungen diagnostizieren und behandeln. Dabei wird häufig der präventive Aspekt außer Acht gelassen wie wir Bewegungsstörungen, chronische Schmerzen und neurodegenerative Erkrankungen frühzeitig in den Griff bekommen. Die „Angewandte Neurologie“ ist ein Behandlungsansatz für Trainer und Therapeuten, welcher sich genau mit diesen Problemen beschäftigt und einen Lösungsansatz auf neurologischer Ebene bietet. Dabei stehen bewegungsorientierte Trainingsmethoden genauso im Fokus wie die Auswahl einer optimalen Ernährung und Mikronährstoffe.

FUSSBALL NEURO TRAINER

Die Fußball Neuro Trainer Lizenz ist der 2 Tage Präsenz-Basiskurs auf deinem Weg zum Fußball Neuro Trainer. Der Präsenzkurs bietet dir den maximalen Praxistransfer. Hier profitierst du von der zusätzlichen Interaktionszeit vor Ort mit deinen Ausbildern, um die gelernten Inhalte und Drills direkt mit den anderen Teilnehmer/innen zu testen.

NEURO NUTRITION

Unser Gehirn ist, was wir essen. Die Ernährung beeinflusst nicht nur unseren Körper, sondern auch die Gesundheit unseres Nervensystems. Die optimale Auswahl von Lebensmitteln ist ein wichtiger Schritt in der Gesunderhaltung unseres Gehirns und gleichzeitig Schutz vor neurodegenerativen Störungen. Dies liegt unter anderem an der Interaktion unseres Darms mit unserem Gehirn. Was wir essen, beeinflusst nicht nur unser Körpergewicht, sondern auch die Funktion diverser Gehirnareale.

NEUROCOACH: THERAPIE UND TRAINING - KURS C

Starte jetzt deinen Weg zum Neuroathletik-Coach im Trainings- und Therapiebereich. Hier werden die Grundlagen der komplexen Arbeitsweise unseres Nervensystems anschaulich geschult und in den praxisbezogenen Kontext gebracht, damit du das Gelernte direkt in deinen Tätigkeitsbereich einbauen kannst.

Neuroathletik – was ist das?

GAMECHANGER ODER HYPE? NEUROATHLETIK GILT ALS DIE GEHEIMWAFFE IN BEZUG AUF DIE SPORTLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND DAS THERAPIEREN VON SCHMERZEN. NAHM ES IM PROFIFUSSBALL ERSTMALS FAHRT AUF, IST ES AUS DEM HEUTIGEN TRAINING UND DER THERAPIE NICHT MEHR WEGZUDENKEN.

IN DIESEM BEITRAG ERFÄHRST DU WAS NEUROATHLETIK IST, FÜR WEN ES SICH EIGNET, WIE DU MIT SIMPLEN ÜBUNGEN DEINE LEISTUNGSFÄHIGKEIT STEIGERN KANNST, VERSPANNUNGEN LÖST UND ALLTAGSPROBLEME WIE NACKEN- RÜCKEN- UND HÜFTSCHMERZEN NACHHALTIG BEHEBST. ZUDEM VERRATE ICH DIR, WIE AUCH DU NEUROATHLETIK TRAINER WERDEN KANNST UND WORAUF DU BEI DER FORTBILDUNGS-AUSWAHL ACHTEN SOLLTEST. KURZ GEFASST: ICH GEBE DIR WERTVOLLE EINBLICKE IN DIE WELT DES NEUROATHLETIKTRAININGS.

1. Was ist Neuroathletik?

Bestimmt hast Du bereits von Neuroathletik, beziehungsweise dem Neuroathletiktraining (NAT), gehört. Vielleicht hast Du sogar schon einige Übungen ausprobiert oder dich durch diverse Bücher, Blogbeiträge und Posts gelesen. Doch was steckt eigentlich dahinter?

„Das Neuroathletiktraining basiert auf sport- und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen, welche alle Untersuchungen über die Struktur und Funktion des Nervensystems zusammenfasst und interpretiert.“ - Brain Based Movement

Eine allgemein gültige Definition existiert nicht. Dies liegt insbesondere daran, dass dieses Thema so umfassend und weitreichend ist. Doch was unterscheidet den neurozentrierten Ansatz von bisherigen Ansätzen? Die klassische Trainings- und Bewegungslehre stellt das muskuloskeletale System in den Mittelpunkt der Arbeit. Dieses basiert auf der Annahme, dass das Muskel-Skelett-System jegliche Bewegung initiiert. Das bedeutet vereinfacht, dass Bewegung im Muskel entsteht. Doch Bewegung entsteht nicht im Muskel, sie wird lediglich über den Bewegungsapparat ausgeführt.

Bei dem Neuroathletiktraining wird das Nervensystem erstmals in den Mittelpunkt der Arbeit gestellt. Neuroathletik beschäftigt sich mit zentral-nervösen Prozessen, die maßgeblich an der Bewegungsplanung und Bewegungssteuerung beteiligt sind. Das bedeutet: Bewegung entsteht im Gehirn. Doch nicht nur das, auch Schmerzen, Emotionen und vieles weitere wird dort initiiert. Es gilt der Leitsatz:

„Aller Ursprung [Bewegung, Schmerz, Emotionen ...] entsteht im Gehirn.“ - Brain Based Movement

In der neuroathletischen Trainingspraxis gilt es, die Funktionsweise und Interaktion zwischen dem zentralen und peripheren Nervensystems zu überprüfen und individuell zu verbessern. So steigern gezielte neuronale Reize nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern lindern Schmerzen und senken das Verletzungsrisiko.

DEN GANZEN ARTIKEL FINDET IHR AUF DER WEBSITE NEURO.TRAINING



Neurozentriertes Training und Neuroathletik Training sind in aller Munde. Immer mehr Menschen profitieren von den vielfältigen Möglichkeiten, die diese neue Trainingsform bietet. Für den einen geht es um die eigene Gesundheit und sein Wohlbefinden, für den anderen um die Optimierung und Verbesserung der Leistung. Egal, ob Olympionike, Hobbysportler, Sitzathlet von chronischen Problemen geplagter Patient, jeder kann von Neurotraining profitieren und jeder kann es erlernen.

Unser Gehirn beeinflusst unsere Gesundheit, Funktion und Leistungsbereitschaft unserer Organe und umgekehrt. Neurozentriertes Training orientiert sich dabei an der funktionellen Neurologie und macht sich die mechanischen, neurologischen und chemischen Mechanismen und Prozesse zu Nutze, um Abläufe zu optimieren und zu verbessern. Neurozentriertes Training geht weit über das Verständnis von Muskulatur und Herz-Kreislauf-System hinaus.

Du willst wissen wie der menschliche Körper und das Gehirn zusammenarbeiten? Wie das Gehirn unsere Bewegungen optimiert, Stimmungen und Gedanken beeinflusst? Wie unser Immunsystem und Gehirn zusammenhängen, Entzündungen gesteuert und Prozesse nach Verletzungen reguliert werden? Wenn du Antworten auf diese Fragen suchst, dann bist du bei uns genau richtig! Unsere Neuro Trainings Kurse sind mit wissenschaftlichen Protokollen untermauert und immer am Puls der Zeit

Funktionell

Neurozentriertes Training im funktionellen Training Lvl. 1, 2 und 3

Sportart-spezifisch

• INPUT1st Neuro Coach – Pain & Sports Performance (Kurs C)

Therapeutisch

• Angewandte Neurologie Lvl. 1, 2
• Neuro Nutrition



NEUROZENTRIERTES TRAINING IM FUNKTIONELLEN TRAINING KOMBI

WIR MACHEN DICH ZUM NEURO X FUNCTIONAL TRAINING EXPERTEN

Neurozentriertes Training ist aktuell in aller Munde. Es gilt als Game Changer in Bezug auf die Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit und das Therapieren von Schmerzen. So können mithilfe spezifischer Übungen unter anderem die Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert werden.

Doch was steckt dahinter? Wie funktioniert Neurozentriertes Training eigentlich? Welche Relevanz hat es im Training und der Therapie? Wie kann ich das Neurozentrierte Training in das Functional Training integrieren und meinen Kunden einen maximalen Mehrwert bieten? Das und vieles mehr werden wir gemeinsam in dem 2-tägigen Seminar „Neurozentriertes Training im Funktionellen Training“ erarbeiten.

Unser Partner Brain Based Movement ist DER Ansprechpartner für Fortbildungen im Bereich Neurozentriertes

Training und Functional Training. Sportwissenschaftler David Hillmer hat jahrelange Erfahrung als Referent, Keynote Speaker und Personal Trainer. Der Co-Founder von Brain Based Movement ist für seine lockere, aber auch kompetente Herangehensweise bekannt und versteht es, komplexe Inhalte in einfacher Sprache zu vermitteln. Durch wertvolle Praxisbeispiele verleiht er seinen Fortbildungen, Vorträgen und Trainingseinheiten eine ganz persönliche Note.

Schwerpunkte: Kennenlernen der Zusammenhänge zwischen Neuro & Functional Training, Praxistransfer mithilfe eines Leitfadens, Dysfunktionen & Asymmetrien identifizieren und beheben



David Hillmer

David Hillmer hat jahrelange Erfahrung als Referent, Keynote Speaker und Personal Trainer. Der Co-Founder von Brain Based Movement ist Experte im Bereich Neuroathletik und Functional Training und versteht es, komplexe Inhalte in einfacher Sprache zu vermitteln.

Geeignet für (Zielgruppe)

Personal Trainer / Trainer / Coaches, Therapeuten, Mediziner

Voraussetzungen

Keine

Dauer 4 Tage Seminar

Early-Bird-Preis 1.258,- € Regulärer Preis 1.438,- €*
*bei der Kombibuchung sparst du dir ganze 160,-€

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.pb-institute.de
Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter: seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251

NEUROZENTRIERTES TRAINING IM FUNKTIONELLEN TRAINING LEVEL 1

WIR MACHEN DICH ZUM NEURO X FUNCTIONAL TRAINING EXPERTEN

Neurozentriertes Training ist aktuell in aller Munde. Es gilt als Game Changer in Bezug auf die Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit und das Therapieren von Schmerzen. So können mithilfe spezifischer Übungen unter anderem die Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert werden.

Doch was steckt dahinter? Wie funktioniert Neurozentriertes Training eigentlich? Welche Relevanz hat es im Training und der Therapie? Wie kann ich das Neurozentrierte Training in das Functional Training integrieren und meinen Kunden einen maximalen Mehrwert bieten? Das und vieles mehr werden wir gemeinsam in der Fortbildungsreihe „Neurozentriertes Training im Funktionellen Training“ erarbeiten.

Unser Partner Brain Based Movement ist DER Ansprechpartner für Fortbildungen im Bereich Neurozentriertes Training und Functional Training. Sportwissenschaftler David Hillmer hat jahrelange Erfahrung als Referent,

Keynote Speaker und Personal Trainer. Der Co-Founder von Brain Based Movement ist für seine lockere, aber auch kompetente Herangehensweise bekannt und versteht es, komplexe Inhalte in einfacher Sprache zu vermitteln. Durch wertvolle Praxisbeispiele verleiht er seinen Fortbildungen, Vorträgen und Trainingseinheiten eine ganz persönliche Note.

„Mit der Fortbildung möchten wir die Themenbereiche Neurozentriertes Training & Functional Training zusammenbringen. Wir möchten Dir aufzeigen, dass Neurozentriertes Training keine Raketenwissenschaft ist und nicht getrennt von anderen Ansätzen betrachtet werden sollte. Das übergeordnete Ziel beider Ansätze ist es, durch das Optimieren der Bewegung deine Ziele zu erreichen - gesund und leistungsfähig.“

Schwerpunkte: Kennenlernen der Zusammenhänge zwischen Neuro & Functional Training, Praxistransfer



David Hillmer

David Hillmer hat jahrelange Erfahrung als Referent, Keynote Speaker und Personal Trainer. Der Co-Founder von Brain Based Movement ist Experte im Bereich Neuroathletik und Functional Training und versteht es, komplexe Inhalte in einfacher Sprache zu vermitteln.

Geeignet für (Zielgruppe)

Personal Trainer / Trainer / Coaches, Therapeuten, Mediziner

Voraussetzungen

Keine

Dauer 2 Tage Seminar

Early-Bird-Preis 699,- € Regulärer Preis 799,- €

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.pb-institute.de
Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter: seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251



NEURO

NEURO

NEUROZENTRIERTES TRAINING IM FUNKTIONELLEN TRAINING LEVEL 2

WIR MACHEN DICH ZUM NEURO X FUNCTIONAL TRAINING EXPERTEN

Neurozentriertes Training ist aktuell in aller Munde. Es gilt als Game Changer in Bezug auf die Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit und das Therapieren von Schmerzen. So können mithilfe spezifischer Übungen unter anderem die Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert werden.

Doch was steckt dahinter? Wie funktioniert Neurozentriertes Training eigentlich? Welche Relevanz hat es im Training und der Therapie? Wie kann ich das Neurozentrierte Training in das Functional Training integrieren und meinen Kunden einen maximalen Mehrwert bieten? Das und vieles Mehr werden wir gemeinsam in der Fortbildungsreihe „Neurozentriertes Training im Funktionellen Training“ erarbeiten.

Unser Partner Brain Based Movement ist DER Ansprechpartner für Fortbildungen im Bereich Neurozentriertes Training und Functional Training. Sportwissenschaftler David Hillmer hat jahrelange Erfahrung als Referent, Keynote Speaker und Personal Trainer. Der Co-Founder von Brain Based Movement ist für seine lockere, aber auch kompetente Herangehensweise bekannt und versteht es, komplexe Inhalte in einfacher Sprache zu vermitteln. Durch wertvolle Praxisbeispiele verleiht er seinen Fortbildungen, Vorträgen und Trainingseinheiten eine ganz persönliche Note.

Schwerpunkte: Kennenlernen der Zusammenhänge zwischen Neuro & Functional Training, Praxistransfer mithilfe eines Leitfadens, Dysfunktionen & Asymmetrien identifizieren und beheben



David Hillmer

David Hillmer hat jahrelange Erfahrung als Referent, Keynote Speaker und Personal Trainer. Der Co-Founder von Brain Based Movement ist Experte im Bereich Neuroathletik und Functional Training und versteht es, komplexe Inhalte in einfacher Sprache zu vermitteln.

Geeignet für (Zielgruppe)

Personal Trainer / Trainer / Coaches, Therapeuten, Mediziner

Voraussetzungen

Teilnahme am Level 1

Dauer 2 Tage Seminar

Early-Bird-Preis 699,- € Regulärer Preis 799,- €

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.pb-institute.de

Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter: seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251

ANGEWANDTE NEUROLOGIE LEVEL 1

NEUROLOGIE IM COACHING – UNTERSTÜTZE DEINE KUNDEN NOCH GANZHEITLICHER BEI IHREN ZIELEN

Die Schulmedizin bestimmt wie wir Erkrankungen und Verletzungen diagnostizieren und behandeln. Dabei wird häufig der präventive Aspekt außer Acht gelassen wie wir Bewegungsstörungen, chronische Schmerzen und neurodegenerative Erkrankungen frühzeitig in den Griff bekommen. Die „Angewandte Neurologie“ ist ein Behandlungsansatz für Trainer und Therapeuten, welcher sich genau mit diesen Problemen beschäftigt und einen Lösungsansatz auf neurologischer Ebene bietet. Dabei stehen bewegungsorientierte Trainingsmethoden genauso im Fokus wie die Auswahl einer optimalen Ernährung und Mikronährstoffe.

Die „Angewandte Neurologie“ ist ein Trainings- und Behandlungsansatz für diverse neurologische Störungen zu denen Bewegungsdefizite, Schmerzen, neurodegenerative Störungen und Gleichgewichtsprobleme gehören.

Die „Angewandte Neurologie“ arbeitet primär mit einem bewegungsorientierten Ansatz mit Fokus auf eine Veränderung des individuellen Lifestyles ohne Verwendung von Medikamenten.

Ziel der Methode ist die Beseitigung von visuellen, vestibulären, propriozeptiven oder kognitiven Störungen basierend auf Dysfunktionen im Nervensystem oder chronischen Übererregungen wie sie bei vielen Erkrankungen der Fall sind. Die Inhalte dienen Trainern und Therapeuten als neue Arbeitsmethode als Schnittstelle zwischen klassischem Training und einer medizinischen Behandlung.

Bei der Buchung des Seminars erhältst du zusätzlich zur Vorbereitung Zugriff auf den Online Kurs „Grundlagen der Funktionellen Neurologie“.



Patrick Meinart

Patrick Meinart ist Dipl. Sportwissenschaftler, Dipl. Psychologe und Sportphysiotherapeut und arbeitet deutschlandweit als Referent und Ausbilder mit dem Schwerpunkt Mobility Training. Seit einigen Jahren betreut er hauptsächlich Leistungssportler nach seinem Trainingskonzept, welches Ansätze aus der Neurologie und Bewegungslehre miteinander verknüpft.

Geeignet für (Zielgruppe)

Trainer im Bereich Therapie und Medizin, Therapeuten

Voraussetzungen

Keine

Dauer 2 Tage Seminar

Early-Bird-Preis 699,- € Regulärer Preis 799,- €

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.pb-institute.de

Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter: seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251



ANGEWANDTE NEUROLOGIE LEVEL 2

NEUROLOGIE IM COACHING – UNTERSTÜTZE DEINE KUNDEN NOCH GANZHEITLICHER BEI IHREN ZIELEN

In diesem Kurs wird die Verbindung zwischen dem Gleichgewichtssystem, Hirnstamm und dem Kleinhirn aufgezeigt. Dabei stehen vestibuläre Störungen und das Beheben der jeweiligen Dysfunktionen im Vordergrund. Im Zuge der Analyse des vestibulären Systems wird auch auf die Verbindung mit dem Kleinhirn eingegangen, welches primär für Koordination und Balance verantwortlich ist. Hierbei steht die sensorische Integration zwischen diesen Arealen im Vordergrund.

In Bezug auf das vestibuläre System wird in der Fortbildung zwischen zentralen und peripheren Störungen unterschieden. Die zentralen Störungen beziehen sich auf kortikale und übergeordnete Defizite, während die

peripheren Störungen direkt das vestibuläre System betreffen. Im Kurs wird praxisnah aufgezeigt mit welchen diagnostischen Manövern und „Hands On-Techniken“ periphere vestibuläre Störungen wie zum Beispiel ein Lagerungsschwindel behoben werden kann. Des Weiteren wird das Kleinhirn in Verbindung mit Gangmustern gebracht. Ebenfalls praxisnah wird aufgezeigt, wie cerebelläre Gangmuster aussehen (Ataxien) und wie diese behandelt werden können. Dabei spielt die neurologische Examination des Kleinhirns eine zentrale Rolle, die Defizite im Kleinhirn aufdeckt und einen individuellen Behandlungsplan ermöglicht.



Patrick Meinart

Patrick Meinart ist Dipl. Sportwissenschaftler, Dipl. Psychologe und Sportphysiotherapeut und arbeitet deutschlandweit als Referent und Ausbilder mit dem Schwerpunkt Mobility Training. Seit einigen Jahren betreut er hauptsächlich Leistungssportler nach seinem Trainingskonzept, welches Ansätze aus der Neurologie und Bewegungslehre miteinander verknüpft.

Geeignet für (Zielgruppe)

Trainer im Bereich Therapie und Medizin, Therapeuten

Voraussetzungen

Teilnahme an Level 1

Dauer 2 Tage Seminar

Early-Bird-Preis 699,- € Regulärer Preis 799,- €

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.pb-institute.de

Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter: seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251



INPUT1ST NEURO COACH – PAIN & SPORTS PERFORMANCE (KURS C)

STARTE JETZT DEINEN WEG ZUM NEURO COACH IM TRAININGS- UND THERAPIEBEREICH.

Starte jetzt deinen Weg zum Neuro Coach im Trainings- und Therapiebereich. Hier werden die Grundlagen der komplexen Arbeitsweise unseres Nervensystems anschaulich geschult und in den praxisbezogenen Kontext gebracht, damit du das Gelernte direkt in deinen Tätigkeitsbereich einbauen kannst.

Der Präsenzkurs bietet dir den optimalen Praxistransfer. Live und vor Ort profitierst du von der zusätzlichen Interaktionszeit mit deinen Ausbildern und Kollegen. Du erhältst direkte Antworten auf deine brennendsten Fragen und kannst dein neu erworbenes Wissen direkt in der Praxis mit anderen Teilnehmer/-innen erproben.

Am Ende des Kurses wird in der Gruppe ein Bewegungs- bzw. Schmerzproblem eines Teilnehmers anhand einer exemplarischen Trainings-/Behandlungssession neuronal bearbeitet, um die gesamte Vorgehens- und Denkweise zu verinnerlichen. Damit wird der Übertrag des Gelernten in das eigene Tätigkeitsfeld leicht gemacht.

Nach Beendigung des ersten Kurses wirst du direkt in der Lage sein, neuronale Strategien, individuelle Neuro-Drills und die funktionell-neurologische Denkweise in deinen bestehenden Therapie- und Trainingsalltag zu integrieren.



Steffen Tepel

Parallel zu seiner leistungssportlichen Karriere (Deutsche Nationalmannschaft Nordische Kombination, u.a. Juniorenweltmeister und Weltcupteilnehmer) studierte er an der Universität Freiburg Sportwissenschaften und wurde 2011 als Hochschulsportler des Jahres in Deutschland ausgezeichnet und in die „Hall of Fame“ des ADH aufgenommen.

Geeignet für (Zielgruppe)

Erfahrungen als Trainer/-in oder Spieler/in/ Sportler/-in, Athletik-, Vereins- und Disziplintrainer, Sportwissenschaftler, Sport- und Reha-Trainer, Crossfit Trainer und Fitnesstrainer, Bewegungsexperten aus den verschiedensten Bereichen

Voraussetzungen

Keine

Dauer 3 Tage Seminar

Early-Bird-Preis 999,- € Regulärer Preis 1.299,- €

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.pb-institute.de

Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter: seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251



NEURO NUTRITION

UNSER GEHIRN IST WAS WIR ESSEN!

Unser Gehirn ist, was wir essen. Die Ernährung beeinflusst nicht nur unseren Körper, sondern auch die Gesundheit unseres Nervensystems. Die optimale Auswahl von Lebensmitteln ist ein wichtiger Schritt in der Gesunderhaltung unseres Gehirns und gleichzeitig Schutz vor neurodegenerativen Störungen. Dies liegt unter anderem an der Interaktion unseres Darms mit unserem Gehirn. Was wir essen, beeinflusst nicht nur unser Körpergewicht, sondern auch die Funktion diverser Gehirnareale.

Diese Fortbildung konzentriert sich auf die Auswahl von Lebensmitteln und Ernährungsformen, die nicht nur ideal für die Funktion des Gehirns sind, sondern auch vor der Ausbreitung von neurodegenerativen Erkrankungen schützen sollen. Dabei werden auch Erkrankungen wie Depressionen, ADHS und Gehirnerschütterungen berücksichtigt und aufgezeigt, wie Ernährung und Nah-

rungsergänzungsmittel als therapeutische Unterstützung verwendet werden können.

Neben der Besprechung von diversen Ernährungsformen und ihre Wirkung auf das Gehirn, wie zum Beispiel die vegane oder ketogene Ernährung, wird auch aufgezeigt, welche Laborwerte bei der Auswahl der jeweiligen Ernährungsweise relevant sind, wie diese bewertet werden und eine individuelle Anpassung auch im therapeutischen Kontext ermöglichen (z.B.: HbA1c, Eisen, B12, Folat, etc.)

Das perfekte Produkt für unsere Neuro Kurse: Neuroathletik Starter Set
Mehr Infos:
www.perform-better.de



Patrick Meinart

Patrick Meinart ist Dipl. Sportwissenschaftler, Dipl. Psychologe und Sportphysiotherapeut und arbeitet deutschlandweit als Referent und Ausbilder mit dem Schwerpunkt Mobility Training. Seit einigen Jahren betreut er hauptsächlich Leistungssportler nach seinem Trainingskonzept, welches Ansätze aus der Neurologie und Bewegungslehre miteinander verknüpft.

Geeignet für (Zielgruppe)

Fitness Trainer, Personal Trainer, Ernährungsberater

Voraussetzungen

Keine (Empfohlen wird der Kurs Angewandte Neurologie Level 1)

Dauer 2 Tage Seminar

Early-Bird-Preis 539,10 € Regulärer Preis 599,- €

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.pb-institute.de

Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter: seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251



SPECIALS & EVENTS

UNSERE SPECIALS UND EVENTS IM ÜBERBLICK:

FUNCTIONAL TRAINING SUMMIT

Erlebe neue Trends und Innovationen auf dem größten Community Treffen der Functional Training Szene. Nimm teil an spannenden Vorträgen und Hands-On-Sessions der nationalen und internationalen Experten.

NEUROZENTRIERTES TRAINING - SO TRAINIERST DU GLEICHGEWICHT UND STABILITÄT

Vielen ist der Zusammenhang zwischen Augen, Balance, Bewegung und Atmung nicht bewusst. Dabei wirkt sich ein verbessertes Gleichgewicht positiv auf die Körperhaltung und Mobilität aus und du kannst dich wieder frei und ausgeglichen bewegen. Nur wenige wissen um das unglaubliche Potenzial, das man mit gezieltem Gleichgewichtstraining ausschöpfen kann. Luise Walther erklärt in diesem Workshop anschaulich, welchen Einfluss du aktiv auf dein Gleichgewicht, auf deine Stabilität und damit auch auf deine Körperhaltung nehmen kannst.

NEURO HACKS ZUR LEISTUNGSSTEIGERUNG UND SCHMERZREDUKTION

Du bist ambitioniert im Training & Wettkampf, schaffst es aber nicht die letzten Procente aus Dich herauszukitzeln? Du bist stetig auf der Suche nach einem ausgeklügelten Trainingsplan, doch Dir gelingt es nicht, Deine Schmerzen oder körperlichen Einschränkungen nachhaltig zu überwinden? In unserem Workshop „Neuro-Hacks zur Leistungssteigerung und Schmerzreduktion“ zeigen wir Dir, wie Du unmittelbar gesundheitsfördernde und leistungssteigernde Trainingsergebnisse erzielst und Dich von Schmerzen oder Leistungsplateaus nachhaltig verabschiedest. Schluss mit Verletzungen oder zweiten Plätzen: Endlich wieder unbeschwert Sport treiben und vorne an der Spitze stehen!

NEURO ATEM WORKSHOP

Jeder von uns macht pro Tag ca. 24.000 Atemzüge. Sportler noch mehr. Falsche Atemmuster sind nicht nur leistungsmindernd und ermüdend, sie führen auch zu Verspannungen, chronischen Schmerzen und vielen anderen Problemen. Atmung ist die Basis für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Sie erhöht unsere Widerstandskraft und unsere Energie im Alltag und beim Training. Kein Wunder, dass Atemtraining in den letzten Jahren immer populärer wird und auch in Training und Therapie Einsatz findet.

FUNCTIONAL TRAINING SUMMIT

vielseitiger. größer. spannender

Mach dich bereit für das
Event des Jahres!

10 Gründe für den Functional
Training Summit:



Der Summit 2023 steht an – buche jetzt schon dein Early Bird Ticket und sei dabei beim größten Event in der Functional Training Szene in Deutschland.

Erlebe nationale und internationale Experten live, nimm teil an spannenden Vorträgen und Hands on Sessions. Entdecke unsere Aussteller Area und vernetze dich mit anderen Trainern aus der Functional Training Szene.

Sichere dir jetzt dein Ticket auf
www.ft-summit.de.



Hands On Einheiten
Setze das gelernte Wissen sofort in die Praxis um und erhalte zusätzliche Insights.

Themenvielfalt
Erstelle dir dein individuelles Programm und wähle aus über 40 Vorträgen.

Come Together Event
Tausche dich mit Gleichgesinnten am Samstagabend entspannt bei Drinks & Snacks for free aus.

Experience
Erlebe die Vielfalt des Functional Trainings in einem inspirierenden Umfeld.

Aussteller Area
Entdecke und teste die neusten Gadgets und Produktinnovationen unserer Partner direkt vor Ort.

Community
Vernetze dich mit den Referenten und der Functional Training-Community in ganz Europa.

Experten
Lerne von den Besten, um selbst der Beste zu werden.

Trends & Innovationen
Erfahre alles über aktuelle Trends und erkenne den Mehrwert für dich und deine Kunden.

Wissenstransfer
Vertiefe deine Kernkompetenz und betrete neues Fachterrain.

NEUROZENTRIERTES TRAINING - SO TRAINIERST DU GLEICHGEWICHT UND STABILITÄT

WAS KANNST DU TUN, UM DEINE KÖRPERHALTUNG ZU
VERBESSERN? DEIN GLEICHGEWICHT TRAINIEREN!

Vielen ist der Zusammenhang zwischen Augen, Balance, Bewegung und Atmung nicht bewusst. Dabei wirkt sich ein verbessertes Gleichgewicht positiv auf die Körperhaltung und Mobilität aus und du kannst dich wieder frei und ausgeglichen bewegen. Nur wenige wissen um das unglaubliche Potenzial, das man mit gezieltem Gleichgewichtstraining ausschöpfen kann. Luise Walther erklärt in diesem Workshop anschaulich, welchen Einfluss du aktiv auf dein Gleichgewicht, auf deine Stabilität und damit auch auf deine Körperhaltung nehmen kannst.

Mit ihrem Neurozentrierten Training sorgt Luise Walther für Aufsehen in der Gesundheits- und Fitnessbranche. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Individualisierung und Professionalisierung von Trainingsprozessen, um Schmerzen zu reduzieren und Bewegungsabläufe zu optimieren.

Die Spezialistin für Rehabilitation, Verletzungsprophylaxe und Performance-Steigerung stellt die ganzheitli-

che Betrachtung der körperlichen Leistungsfähigkeit in den Vordergrund. Die zentrale Grundlage ihrer neurozentrierten Arbeit ist die Erkenntnis, dass Bewegung, Schmerzen und Performance im Gehirn entstehen. Aus diesem Grund, so die Überzeugung von Luise Walther, muss Training radikal neu gedacht und umgesetzt werden.

Ihre Expertise und internationale Qualifikation besitzen deutschlandweit nur einige wenige Trainer, weshalb namhafte Unternehmen und Medien auf ihre Expertenmeinung zählen. Auch das begeisterte Feedback ihrer Kunden gibt ihrer langjährigen Arbeit und Erfahrung recht.

Schwerpunkte: Training für Gleichgewicht und Stabilität effektiv und effizient in den Alltag einbinden. Ohne Schnickschnack, effektiv, effizient und pragmatisch.



Luise Walther

Mit dem Schwerpunkt auf funktionelle Neurologie und neuronales Bewegungstraining bietet Luise eine ganzheitliche Betrachtung auf körperliche Leistungsfähigkeit. Damit steht sie für einen Paradigmenwechsel von der rein biomechanischen hin zur neuro-biomechanischen Betrachtung auf den Menschen.

Geeignet für (Zielgruppe)

Alle, die endlich effektiv und effizient einen Einblick in Neurozentriertes Training erhalten wollen.

Voraussetzungen

keine

Dauer 1 Tages Workshop

Preis 149,- €

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.pb-institute.de

Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter: seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251

NEURO-HACKS ZUR LEISTUNGSSTEIGERUNG UND SCHMERZREDUKTION

ENDLICH WIEDER UNBESCHWERT SPORT TREIBEN UND VORNE
AN DER SPITZE STEHEN!

Du bist ambitioniert im Training & Wettkampf, schaffst es aber nicht die letzten Prozente aus Dich herauszukitzeln? Du bist stetig auf der Suche nach einem ausgeklügelten Trainingsplan, doch Dir gelingt es nicht, Deine Schmerzen oder körperlichen Einschränkungen nachhaltig zu überwinden? In unserem Workshop „Neuro-Hacks zur Leistungssteigerung und Schmerzreduktion“ zeigen wir Dir, wie Du unmittelbar gesundheitsfördernde und leistungssteigernde Trainingsergebnisse erzielst und Dich von Schmerzen oder Leistungsplateaus nachhaltig verabschiedest. Schluss mit Verletzungen oder zweiten Plätzen: Endlich wieder unbeschwert Sport treiben und vorne an der Spitze stehen!

Unsere Top-Inhalte

- Neuronale Grundlagen zur Bewegungssteuerung und sportlicher Leistungsfähigkeit
- Grundlagen zur Neuromechanik und dazu entsprechend spezifische Assessments, mit denen Du die Wirksamkeit Deiner Trainingsübungen überprüfen kannst
- Training der reflektorischen Stabilität, insbesondere über den vestibulären und visuellen Input
- Transfer theoretischer Inhalte sowohl in die gesundheitsorientierte als auch leistungsorientierte Trainingspraxis



Yassin Jebrini

Authentisch. Leidenschaftlich. Fokussiert; Inhaber & Gründer Jebrini Training; Sportwissenschaftler M.A. (Deutsche Sporthochschule Köln); Ehemaliger Leistungssportler (Fußball, Rudern); Neuroathletiktrainer & Referent für Neuroathletiktraining; Z-Health Master Practitioner; Experte für Mobility Training, Schmerzreduktion und Leistungsoptimierung

Geeignet für (Zielgruppe)

Athletik-, Personal- und Reha-Trainer, Physiotherapeuten, Alltagsathleten

Voraussetzungen

Keine

Dauer 1 Tages Workshop

Preis 169,- €

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.pb-institute.de

Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter: seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251



SPECIAL



SPECIAL

NEURO ATEM WORKSHOP

JEDER VON UNS MACHT PRO TAG CA. 24.000 ATEMZÜGE.
SPORTLER NOCH MEHR.

Falsche Atemmuster sind nicht nur leistungsmindernd und ermüdend, sie führen auch zu Verspannungen, chronischen Schmerzen und vielen anderen Problemen. Atmung ist die Basis für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Sie erhöht unsere Widerstandskraft und unsere Energie im Alltag und beim Training. Kein Wunder, dass Atemtraining in den letzten Jahren immer populärer wird und auch in Training und Therapie Einsatz findet.

Nach dem Neuro-Atem Workshop wirst du Atmung aus einem neuen Blickwinkel sehen und die neuronalen Zusammenhänge verstehen, wie sie zur Performanceverbesserung und Schmerzreduktion beiträgt. Wir gehen auf die Grundlagen der Neuroanatomie der Atmung ein und du lernst einfache Techniken, um die Atmung zu überprüfen, zu stärken und mit gezielten Übungen zu

verbessern. Atemdrills sind sehr mächtige Werkzeuge, die über kurz oder lang in jedes Training oder Behandlung integriert werden sollten.

Im Workshop geht es sowohl um ausgewählte Achtsamkeitsübungen, Atemtraining gegen Widerstand aber auch Grenzerfahrungstraining, Stichwort „air hunger drills“.

Du darfst dich auf sehr viel Praxis freuen.

Lernziele:

Neuronale Prinzipien von bewusster und unbewusster Atmung verstehen; Atmung mit verschiedenen Übungen und Assessments beobachten und testen; Nutze Atmung als Training-Übungsauswahl für Atemmuskeltraining, Achtsamkeitstraining und Atemschwellentraining



Andreas Königs

Andreas Königs ist Neuroathletik Trainer und erster deutscher Z-Health® Master Practitioner. Er arbeitet unter anderem mit Spitzensportlern aus unterschiedlichen Bereichen, Trainern und Therapeuten sowie diversen Einsatzkräften zusammen. Andreas ist erfahrener Ausbilder und Mentor im Bereich Neuroathletik und leitet die Deutsche Akademie für Neuro-Performance.

Geeignet für (Zielgruppe)

Personal Trainer, Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Athletiktrainer, Yoga-Instruktoren, Freizeitsportler

Voraussetzungen

keine

Dauer 1 Tages Workshop

Preis 149,- €

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.pb-institute.de

Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter: seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251

NEURO VISUELLES TRAINING UND THERAPIE

VERSCHAFFE DIR EINEN ÜBERBLICK ÜBER DAS GEHIRN UND SPEZIFISCHE VISUELLE FUNKTIONEN IN HINBLICK AUF SPORTLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND REHABILITATION BEI VERLETZUNGEN UND DYSFUNKTIONEN.

Das Ziel ist Behandlungsprotokolle zur Verbesserung der visuellen Fähigkeiten als Einsatz im Sport und in der Therapie zu vermitteln. Das Programm richtet sich hierbei an Athletiktrainer*innen und Therapeut*innen, die ihre Skills entweder verbessern wollen oder die für sich eine Basis in der neuro-visuellen Examination aufbauen möchten. Das Programm beinhaltet die Vermittlung eines vertiefenden Verständnis von Augenbewegungen und den dazugehörigen Gehirnarealen. Der Teilnehmer wird dadurch in die Lage versetzt Behandlungsstrategien zu verstehen, zu entwickeln und nach individuellem

Bedarf anwenden zu können. Hierbei wird auf zentrale Areale wie Cortex, Hirnstamm und Kleinhirn, sowie auf die Verknüpfung zum vestibulären System eingegangen. Dabei steht das Verständnis der Integration von Sakkaden, Folgebewegungen, optokinetischen Reflexen, Blickstabilisierung, Gangbild und posturale Kontrolle im Vordergrund.



Patrick Meinart

Patrick Meinart ist Dipl. Sportwissenschaftler, Dipl. Psychologe und Sportphysiotherapeut und arbeitet deutschlandweit als Referent und Ausbilder mit dem Schwerpunkt Mobility Training. Seit einigen Jahren betreut er hauptsächlich Leistungssportler nach seinem Trainingskonzept, welches Ansätze aus der Neurologie und Bewegungslehre miteinander verknüpft.

Geeignet für (Zielgruppe)

Trainer*innen und Therapeut*innen, die die neurovisuelle Leistungsfähigkeit von Sportler*innen verbessern und Behandlungsstrategien bei Defiziten erfahren möchten

Voraussetzungen

Keine

Dauer 3 Tage Seminar

Early-Bird-Preis 799,00 € **Regulärer Preis** 899,- €

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.pb-institute.de

Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter: seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251



**PERFORM
BETTER!**
EUROPE

INSTITUTE

**Wir freuen
uns auf
Dich!**