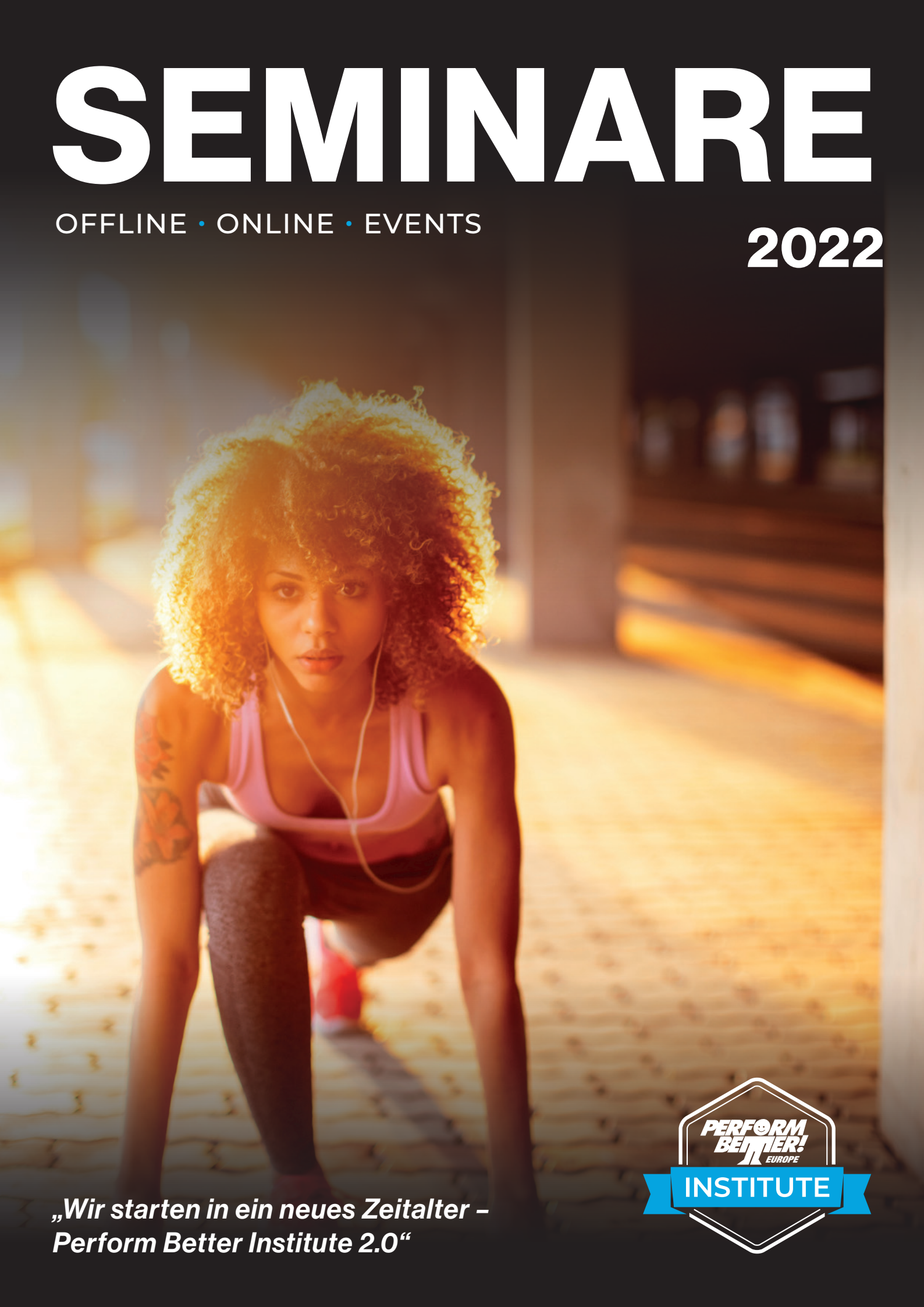
SEMINARE

OFFLINE • ONLINE • EVENTS

2022



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

PERFORM BETTER! EUROPE INSTITUTE

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

Mobility Stick
- Erhältlich in 5 verschiedenen Längen, passend für jeden Sportler
- In zwei unterschiedlichen Stärken erhältlich
- Ideal für verschiedene Stretching-Übungen
- Unterstützung bei Stabilisationsübungen

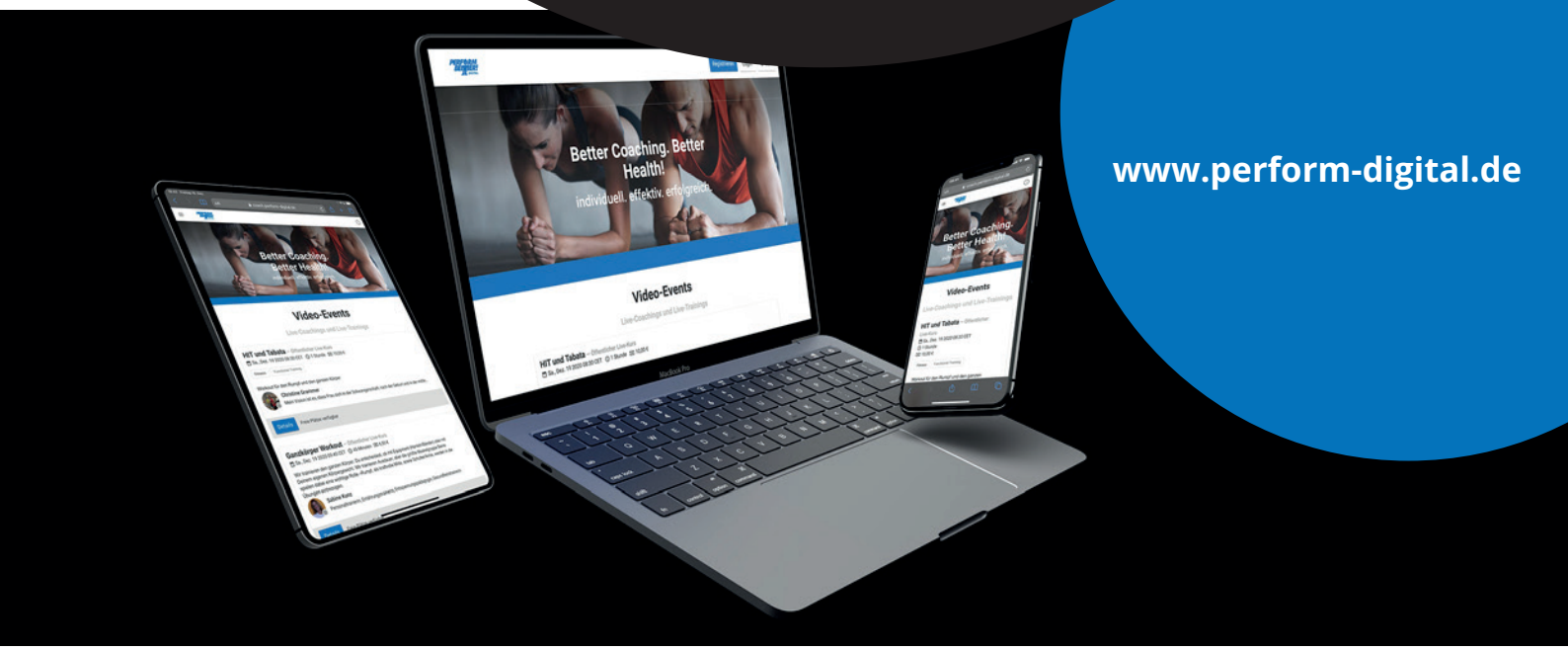
TRX® Schlingentrainer HOME 2
- Brandneue Version im neuen Design
- Größenverstellbare Fußschlaufen
- Gepolsterte Gurtbereiche über den Griffen

www.perform-better.de

PERFORM BETTER! EUROPE

PERFORM BETTER! DIGITAL

PERFORM BETTER! EUROPE INSTITUTE



www.perform-digital.de

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

FUNCTIONAL TRAINING

TRX® STC – SUSPENSION TRAINING COURSE 24

TRX® FTC – ADVANCED TRAINING COURSE 25

TRX® GTC – FUNCTIONAL TRAINING COURSE 26

TRX® for YOGA 27

TRX® STC & TRX® for YOGA Kombikurs 28

FUNCTIONAL TRAINING – DER PERFEKTE EINSTIEG 30

CFT – CERTIFIED FUNCTIONAL TRAINER Level 1 31

CFT – CERTIFIED FUNCTIONAL TRAINER Level 2 32

CKT – CERTIFIED KETTLEBELL TRAINER 33

FUNCTIONAL OUTDOOR TRAINING 34

EXOS MENTORSHIP PHASE 1 38

EXOS MENTORSHIP PHASE 2 39

EXOS MENTORSHIP PHASE 3 40

FMS – FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN Level 1 43

FMS – FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN Level 2 46

FMS 1 & FMS 2 Kombikurs 47

ATHLETIK TRAINING

CAT – CERTIFIED ATHLETIC TRAINER
Level 1 52

CAT – CERTIFIED ATHLETIC TRAINER
Level 2 53

CAT – CERTIFIED ATHLETIC TRAINER
Level 3 53

ATHLETIK FUSSBALL
A-Lizenz 54

BLAZEPODS 55
Flash Reflex Training

PERSONAL TRAINING

CPT - CERTIFIED PERSONAL TRAINER 60

HEALTH

STICK MOBILITY WORKSHOP 66

ERNÄHRUNGSCOACH B-LIZENZ 68

DIE GRUNDLAGEN IM BIOHACKING 69

SFMA – SELECTIVE FUNCTIONAL MOVEMENT ASSESSMENT
Level 1 71

NEURO

NEUROZENTRIERTES TRAINING IM FUNKTIONELLEN TRAINING
Level 1 76

NEUROZENTRIERTES TRAINING IM FUNKTIONELLEN TRAINING
Level 2 77

NEUROZENTRIERTES TRAINING IM FUNKTIONELLEN TRAINING
Bundle Level 1 & Level 2 78

ANGEWANDTE NEUROLOGIE
Level 1 79

ANGEWANDTE NEUROLOGIE
Level 2 80

ANGEWANDTE NEUROLOGIE
Level 3 Coming Soon

NEURO FUSSBALL TRAINER 81

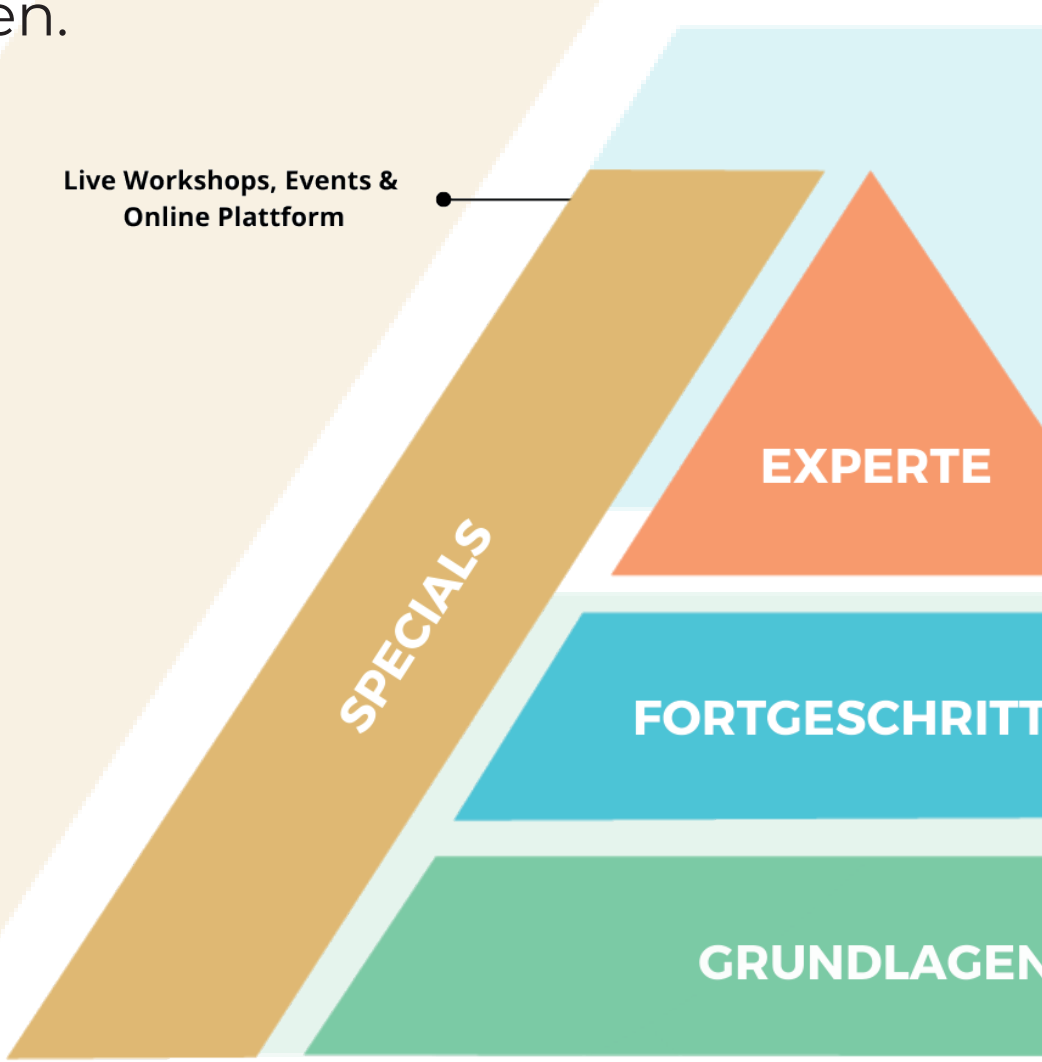
NEUROATHLETIK TRAINER C - LIZENZ 82

NEURO NUTRITION 83

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.



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.

Deine Benefits bei Buchung einer PBI Education Journey:

- Expertise auf einem Fachgebiet deiner Wahl
- Persönlicher Fortschritt durch fundierstes, strukturiertes Wissen
- Bester Support durch Perform Better Experten
- Netzwerkaustausch unter Kollegen und Trainern einer Fachrichtung
- 15% Rabatt auf den Gesamtkaufpreis
- 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

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

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 STATTLICHE 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 EXPERTISE MITBRINGEN.

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 RASANT 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

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 ANERKANNTESTEN 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

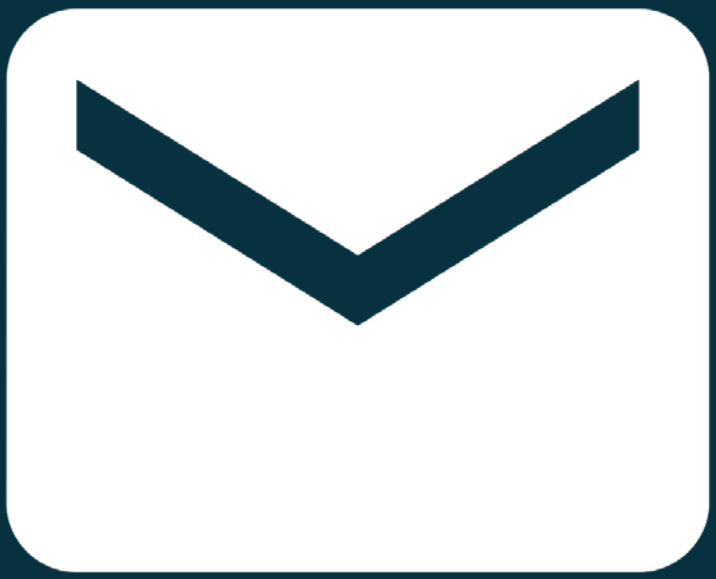
Neuro Training

“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 Erkenntnisse aus der Functional Training Szene!



UNSERE REFERENTEN

Michael Achenbach

Dr. Fabian Allmacher

Claas Benk

Katrin Böning

Michael Boyle

Andreas Breitfeld

Boris Nicolaus

Lee Burton

Berengar Buschmann

Kevin Carr

Vero Claerebout

Gray Cook

Sebastian Dietrich

Ole Foerster

Hanjo Fritzsche

Patrick Meinart

Tim Gondorf

Dominik Graf

Malte Hartmann

Steffen Tepel

Lutz Herdener

Patrick Herzog

David Hillmer

Georg Kramer

Dennis Krämer

Eric Lazar

Stefan Liebezeit

Adnan Maljevic

Dr. Almir Maljevic

Frank Thömmes

Max Mittermayr

Lukas Piechocinski

Martin Rooney

Peter Schiller

Eberhard Schlömmer

Jesper Schwarz

Kelly Starret

Dr. Till Sukopp

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:

FT – DER PERFEKTE EINSTIEG

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 richtig 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.

ATHLETIK MOVEMENTS

ATHLETIK TRAINING VS. FUNCTIONAL TRAINING

ANIMAL MOVE, CORE TRAINING, CROSSFIT, FASZIENTRAINING, FUNCTIONAL YOGA, ATHLETIK TRAINING UND FUNCTIONAL TRAINING – EINE KURZE AUFLISTUNG DER BEGRIFFLICHKEITEN, DIE AKTUELL IN DER FITNESSSZENE KURSIEREN. VOR ALLEM ATHLETIK TRAINING UND FUNCTIONAL TRAINING SIND DABEI ABSOLUTE BUZZWORDS. DOCH WO LIEGT EIGENTLICH DER UNTERSCHIED ZWISCHEN DIESEN BEIDEN TRAININGS-METHODEN – ODER GIBT ES GAR KEINE? REHA- UND ATHLETIK-TRAINER **JESPER SCHWARZ** KLÄRT AUF.

Auf der Suche nach Antworten führt der erste Weg häufig ins Internet. Doch leider wird man hier meist eher verwirrt, als dass man die zur Klärung nötigen Informationen erhält. Auch eine einheitliche Definition der beiden Begriffe sucht man vergeblich. Zumindest das haben das Athletic Training und das Functional Training also schon einmal gemeinsam.

BEIDE BEGRIFFE BEINHALTEN DAS WORT „TRAINING“

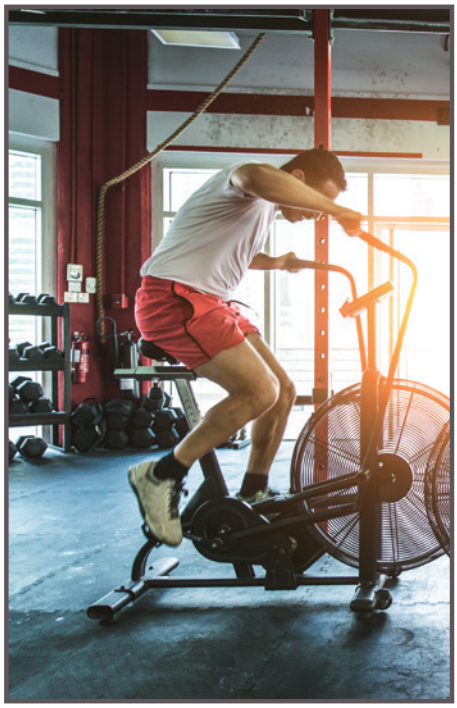
„Training ist die planmäßige und systematische Realisation von Maßnahmen (Trainingsinhalte und Trainingsmethoden) zur nachhaltigen Erreichung von Zielen (Trainingsziele) im und durch Sport.“ (1) Dieser Definition von Hohmann, Lames und Letzelter nach verbinden das Functional Training und das Athletic Training drei wichtige Faktoren: **Regelmäßigkeit, Systematik** und **Nachhaltigkeit.** Demnach verfolgen beide Trainingsmethoden ein klares Ziel und unterliegen wissenschaftlichen Grundlagen und Trainingsprinzipien. Der Unterschied, wenn es denn einen gibt, muss also im jeweils ersten Wort der Bezeichnung zu finden sein.

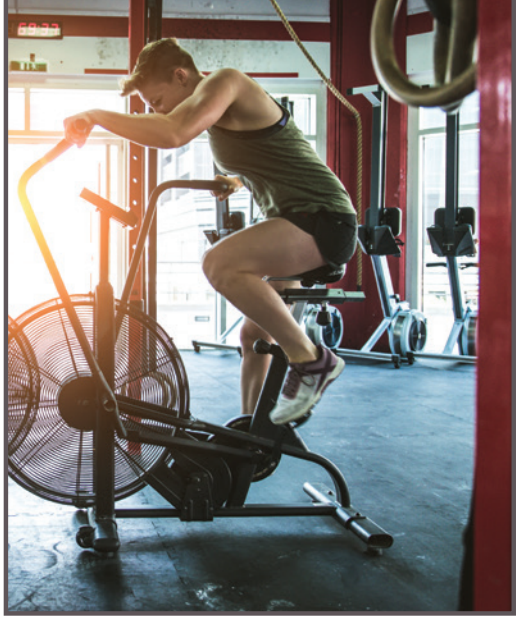
WAS VERSTEHEN WIR UNTER „ATHLETIK TRAINING“?

Schaut man sich den Begriff „Athlet“ näher an, führt dies einen schnell ins Altgriechische (αθλητής, athlētēs) oder auch ins Lateinische (athleta). In beiden Sprachen lässt sich der „Athlet“ als „Wettkämpfer“ übersetzen. Das Athletik Training ist also ein Training für Wettkämpfer. Welche Art von Wettkampf – das bleibt erst einmal offen. Das Athletik Training dient der Vorbereitung auf eine möglichst gute Performance im Wettkampf.

Das Ziel ist daher zum einen die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit und zum anderen die Reduzierung des Verletzungsrisikos. Ein Athlet, der aufgrund einer Verletzung einen Wettkampf verpasst, verfehlt seine eigentliche Bestimmung.

Je weiter man aber beim Athletik Training ins Detail geht, desto mehr unterschiedliche Meinungen herrschen neben dem tatsächlichen Inhalt vor – vor allem über die Herangehensweise. Es stellt sich z. B. die Frage, ob das Athletik Training eine rein ergänzende Funktion einnimmt oder ob sich das physische Training überhaupt von den sportartspezifischen Inhalten trennen lässt.





> EIN ATHLETIK TRAINING MUSS NICHT IMMER UNBEDINGT FUNKTIONELL SEIN.

ATHLETIK MOVEMENTS

Wann ist ein Sportler als „athletisch“ zu bezeichnen? Ist ein Basketballspieler athletisch, wenn dieser in der Lage ist, 45 Minuten durch den Wald zu laufen? Ist ein Handballspieler athletisch, wenn dieser in der Lage ist, 50 Push-ups oder Sit-ups zu machen? Eine gute „Athletik“ zeichnet sich nicht dadurch aus, wie weit oder wie schnell ein Sportler laufen kann. Vielmehr geht es darum, dass der Sportler zur richtigen Zeit am richtigen Ort die richtige Bewegung ausführt. Und das lernt er nicht unbedingt durch ein isoliertes Training im Kraftraum. Selbstredend kann mit dem gezielten Einsatz einzelner Trainingsmethoden zur Verbesserung bestimmter athletischer Fähigkeiten und Fertigkeiten beigetragen und durch sportartfremde Methoden und Übungsformen die allgemeine Leistungsfähigkeit erhöht werden. Elemente aus der Leicht- oder Schwerathletik wie Reißen, Stoßen oder Umsetzen, die häufig im Training von Sportlern zu finden sind, können sicher jedem dabei helfen, Explosivkraft zu entwickeln.

Übungen wie der Snatch, der Clean oder der Squat können auf Sprint- und Laufbewegungen übertragen werden. Explosive Push-ups oder Bankdrücken bilden hingegen Drückbewegungen wie beim Zweikampf mit einem Gegenspieler im American Football ab und können daher auch Bestandteil eines Athletik Trainings sein.

Forward Lunges können dabei helfen, Landungen nach einem Korbleger oder einem Kopfballduell vorzubereiten. Letztlich geht es aber für einen Sportler darum, diese Leistungsfähigkeit auch auf das Spielfeld zu transferieren.

Daher spielt im Athletik Training auch das On-Field-Training, also das Training auf dem Spielfeld, eine sehr große Rolle, bei dem konkrete Inhalte aus der Sportart auch auf dem spezifischen Untergrund und unter den realistischen Platzverhältnissen durchgeführt werden.

Zusammenfassend kann also festgehalten werden, dass das Athletik Training ein wettkampforientierter Trainingsmix aus allen für die Zielsportart relevanten konditionellen Fähigkeiten ist.

Weiter bedarf es für eine hohe Wettkampf-Performance auch eines optimalen Verhältnisses von Belastung und Erholung, einer individuellen Ernährungsstrategie sowie entsprechender mentaler Fähigkeiten, die im weitesten Sinne auch alle unter dem Begriff „Athletik Training“ zu berücksichtigen sind.

DEN GANZEN ARTIKEL KÖNNT IHR IN AUSGABE 2/19 DES **FUNCTIONAL TRAINING** MAGAZINS LESEN!

TRX®

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 Unternehmens 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.

EINE EINZIGARTIGE ERFOLGSGESCHICHTE

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 multifunktionellen Trainingsgeräts. Das war erst der Anfang einer langen Reise. 2001 folgte ein MBA Abschluss an der Standford 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.

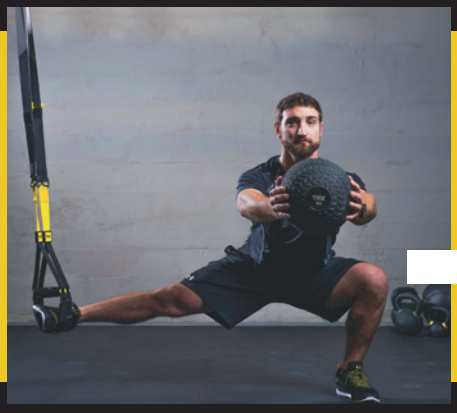
2011 kamen weitere Produkte wie der TRX RipTrainer und verschiedene Ausbildungskonzepte hinzu. Im Jahre 2014 kamen hunderte Trainer und TRX Ausbilder aus der ganzen Welt für den ersten TRX Trainer Summit in Long Beach zusammen und legten einen weiteren Grundstein für eine einzigartige Community.

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.

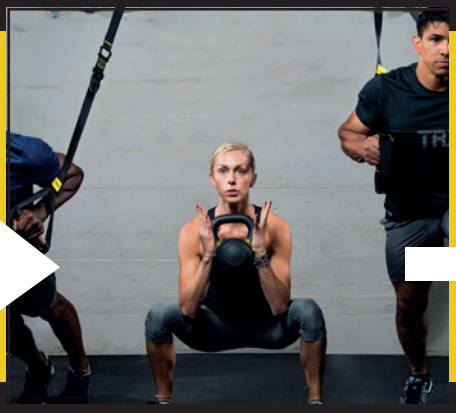
TRX prägte in den letzten 20 Jahren wie kaum eine andere Marke den Functional Trainings und Fitness Sektor und befähigte Menschen aller Art ohne zeitliche, örtliche oder körperliche Beschränkungen zu trainieren und das Beste aus sich herauszuholen.

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-Trainingssystem 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-Trainingssystem NAPSMR verstehen und anwenden
- TRX Suspension Training für Gruppen und Einzeltrainings einsetzen

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 anderen: Vero Vegas, Stefan Liebezeit, Peter Schiller, Michael Achenbach, Tim Gondorf, Georg Kramer

Geeignet für (Zielgruppe)
Personal Trainer, Gruppentrainer , Therapeuten

Vorraussetzungen
Keine

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**

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

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.

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.

Vorraussetzungen
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**

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.

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.

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.

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.

Vorraussetzungen
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

TRX for YOGA

TRAINIERE DEN KÖRPER – ENTSPANNE DEN GEIST

Yoga gibt es bereits seit mehr als 2.000 Jahren. Es gibt wohl kein Bewegungsystem, 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.

Vorraussetzungen
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**

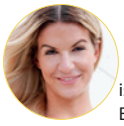
TRX STC & TRX YOGA

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 dazuzugehören.

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.

Vorraussetzungen
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**

TRX

FUNCTIONAL TRAINING-
DER PERFEKTE EINSTIEG

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 umfänglichen 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.

Erlebe jetzt selbst den Fitnesstrend 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

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.

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 Schlömmer

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 Schlömmer

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
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.

Geeignet für (Zielgruppe)
Personal Trainer, Sportwissenschaftler, Fitnesstrainer, CrossFitter, Sportärzte und ambitionierte Hobbysportler.

Vorraussetzungen
keine

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**

FUNCTIONAL OUTDOOR TRAINING

WERDE ZUM OUTDOOR EXPERTEN IM FUNCTIONAL TRAINING

In dieser Fortbildung erwartet dich eine Kombination aus funktionellem Training und Outdoor Training. Der erste Teil des Kurses findet online statt und sorgt dafür, dass du das notwendige Basiswissen zum Outdoor Training erlernst, alle rechtlichen Grundlagen kennst und zukünftig eine noch engere Kundenbindung zu deinen Kund*innen aufbaust - und das mit Begeisterung.

Der zweite Teil der Fortbildung findet am nächsten Tag Outdoor im Freien statt. Hier wird einen Tag lang das Theoriewissen im Praxistraining in die Tat umgesetzt. Durchlebe selbst ein Outdoor Zirkeltraining mit allem was dazu gehört: Warm-Up, Movement Preparation, Aktivierung, kleine Challenges. Lerne das optimale Outdoor Equipment und die geeignetesten Übungen kennen, verstehe das Programming eines Zirkeltrainings und wie du die unterschiedlichen Trainingslevel deiner Trainingsgruppe optimal in deine Trainingsplanung und Coaching integrierst.

Die perfekten Produkte für das Functional Outdoor Training: PB Superbands & PB Minibands
Mehr Infos:
www.perform-better.de

Hanjo Fritzsche

Seit dem Frühjahr 2012 motiviert und begeistert Hanjo in München viele Menschen für das Trainingskonzept des OBC. „Hab den Mut, Deinem Herzen und Deiner Intuition zu folgen. Alles andere ist zweitrangig." Ihn fasziniert, wie Spaß entsteht beim Training in der Gruppe, trotz aller Anstrengung. Das jedoch ist eigentlich kein Wunder, da er ja auch selbst verspricht: „Bei mir gibt's neben "SWEAT" eine extra-große Portion "SMILE".

Geeignet für (Zielgruppe)
Trainer aus den Bereichen Fitness, Sport, Athletik und Bewegung, Therapeuten aus den Bereichen Physiotherapie, Sporttherapie und Osteopathie, Spezialkräfte aus den Bereichen Feuerwehr, Polizei, Militär und Fitnessenthusiasten.

Vorraussetzungen
Keine

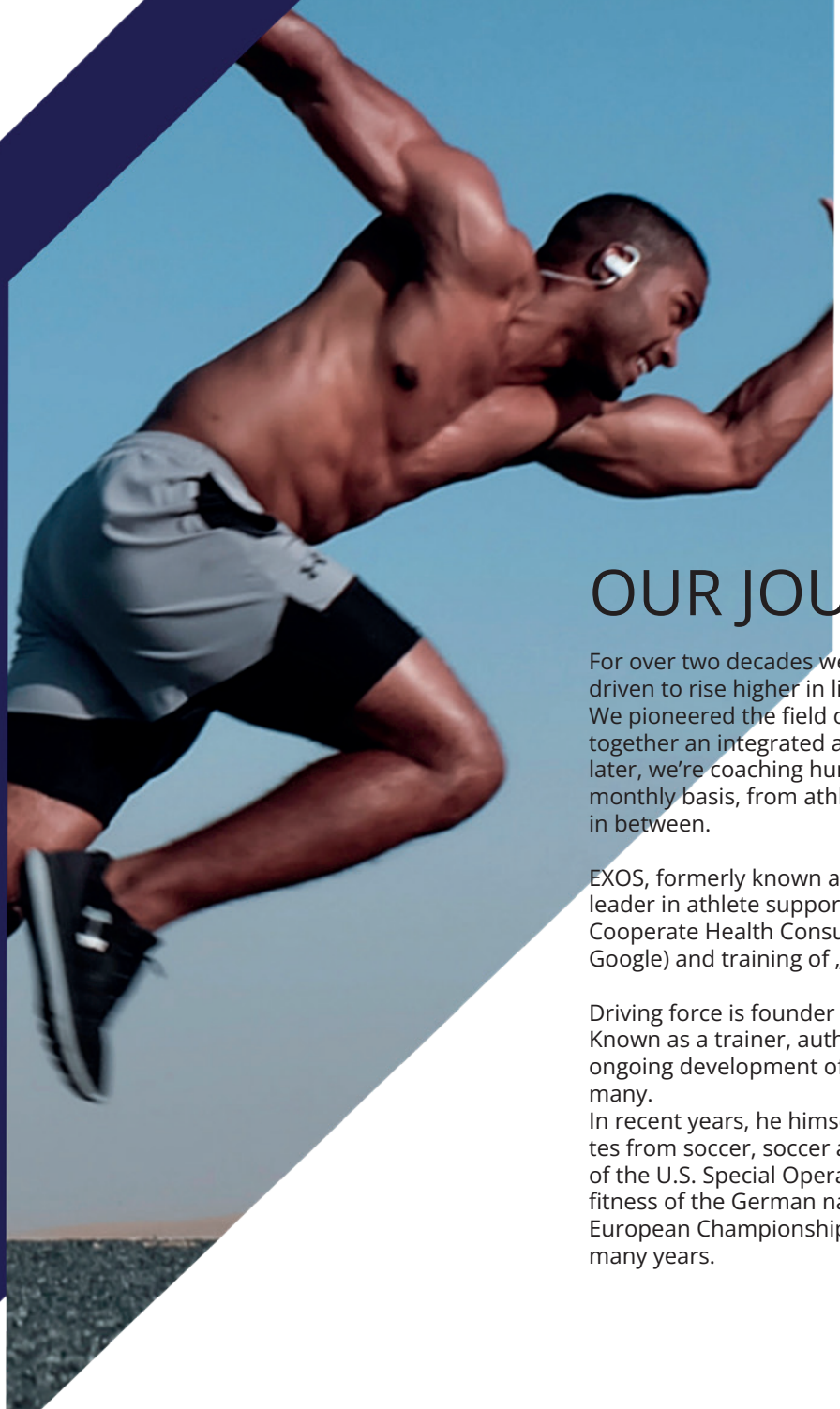
Dauer 1 Tag

Early-Bird-Preis 269,10 € Regulärer Preis 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**

EXOS

The Global Leader in Human Performance



OUR JOURNEY

For over two decades we've stood side by side with those driven to rise higher in life.
We pioneered the field of human performance, bringing together an integrated approach for athletes. Twenty years later, we're coaching hundreds of thousands of people on a monthly basis, from athletes to office workers and everyone in between.

EXOS, formerly known as Athlete Performance, is a global leader in athlete support, but also established worldwide in Cooperate Health Consulting (e.g. Health Management Google) and training of „special forces".

Driving force is founder and EXOS president, Mark Verstegen. Known as a trainer, author and speaker, he oversees the ongoing development of EXOS and serves as a mentor to many.
In recent years, he himself has prepared numerous top athletes from soccer, soccer and baseball, as well as elite soldiers of the U.S. Special Operations Forces for their missions. The fitness of the German national soccer team at the World and European Championships was also his responsibility for many years.

Our Values

- **CONTINUOUS IMPROVEMENT - There's always a better way.**
- **ONE TEAM - Which we'll find together.**
- **KNOWLEDGE - Yes, we're proud nerds.**
- **HUMILITY - But we don't seek the spotlight.**
- **RESPONSIBILITY - Whatever it takes, we'll do it.**
- **TENACITY - And we savor the struggle.**
- **RESPECT - Respect runs deep here.**

Our Accolades

GREATNESS TAKES A TEAM

The most meaningful accomplishments are never made alone. From the history books to the homefront, greatness only happens when individuals find their rhythm together and play as one.

We're honored to be recognized by some of the leading companies and publishers in the world.

- Fast Company
- Inc.
- Bloomberg Television
- Sports Illustrated
- Good Morning America
- Fortune
- The Wall Street Journal
- The New York Times
- The Guardian
- Our Experts

We have more than 4,000 team members in 13 countries around the world. With an unwavering attitude of gratitude and grit, they provide personalized solutions to each person they serve.

HEALTH FITNESS SPECIALISTS

Welcoming, inspiring, and empowering, our health fitness specialists bring the knowledge and expertise to help everyday folks achieve what matters most to them.

PERFORMANCE COACHES

With an advanced application of the Exos methodology, performance coaches offer our most intensive goal-driven training experiences to high performers and athletes.

PHYSICAL THERAPISTS

Through individualized and comprehensive rehabilitation plans, our physical therapists help people bounce back in the most efficient way possible.

REGISTERED DIETITIANS

Educated and experienced in providing people with guidance, support, and motivation, our dietitians help people fuel their body and mind for optimal performance.

COGNITIVE AND BEHAVIORAL PSYCHOLOGISTS

Our cognitive and behavioral psychologists design programming and experiences that help people develop the growth mindset it takes to realize their moonshot dreams.

EXOS PERFORMANCE MENTORSHIP

Want to stand out in the crowd? Join us. Our courses are designed to improve your knowledge and skill set, advance your career, and help you shine professionally.

With our courses you'll learn the exact system we use with high and elite performers, including world champions, All-Stars, and Olympians, to name a few.

You'll gain the knowledge and skills needed to develop impactul programs and lead clients toward their best selves.

EXOS PERFORMANCE MENTORHSIP

PHASE 1

MINDSET, NUTRITION, MOVEMENT, AND RECOVERY

Phase 1 introduces our four pillars of performance: mindset, nutrition, movement, and recovery.
Our three-part performance mentorship series introduces you to the training system we use to help optimize any client's performance.

This four-day mentorship is the first step in immersing yourself in the unique methodology and reasoning behind the systems used to help some of the world's top athletes reach their goals.
You'll learn from coaches who use this methodology daily, covering everything from plyometrics and multidirectional speed to regeneration and nutrition.

Topics We'll Cover:
- Prehabilitation, pillar strength, and movement preparation
- Plyometrics and acceleration
- Absolute and multidirectional speed
- Strength and rotary power
- Intelligent energy systems profiling
- Regeneration
- Functional Movement Screen

EXOS – THE GLOBAL LEADER IN HUMAN PERFORMANCE

For over two decades we've stood side by side with those driven to rise higher in life.
We pioneered the field of human performance, bringing together an integrated approach for athletes. Twenty years later, we're coaching hundreds of thousands of people on a monthly basis, from athletes to office workers and everyone in between. EXOS, formerly known as Athlete Performance, is a global leader in athlete support, but also established worldwide in Cooperate Health Consulting (e.g. Health Management Google) and training of „special forces".

Adapted for (Audience)
Athletic trainers, physiotherapists, doctors and personal trainers

Requirements
none

Duration 4 days

Early-Bird-Price 3.237,- € Regular Price 3.399,- €

For more information visit our website: **www.pb-institute.de**
For questions or a personal guidance contact us here: **seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251**

EXOS PERFORMANCE MENTORHSIP

PHASE 2

EXPLORING COACHING SCIENCE AND APPLICATION ON THE FIELD AND IN THE GYM

Phase 2 builds on what you learned in the first phase, further exploring coaching science and application on the field and in the gym.
Our three-part performance mentorship series introduces you to the training system we use to help optimize any client's performance.

This four-day phase covers advanced theory and methods concerning movement skills, strength, and Energy Systems Development.
It also explores the art of coaching, with emphasis placed on the Functional Movement Screen, corrective exercises, and methods to optimize coaching and communication strategies.

Topics We'll Cover:
- Coach collaboration sessions
- Common movement dysfunction
- Advanced linear and multidirectional speed methods
- Intensive and extensive strength-power development
- Advanced Energy Systems Development programming
- Completed Functional Movement Screen solutions

EXOS – THE GLOBAL LEADER IN HUMAN PERFORMANCE

For over two decades we've stood side by side with those driven to rise higher in life.
We pioneered the field of human performance, bringing together an integrated approach for athletes. Twenty years later, we're coaching hundreds of thousands of people on a monthly basis, from athletes to office workers and everyone in between. EXOS, formerly known as Athlete Performance, is a global leader in athlete support, but also established worldwide in Cooperate Health Consulting (e.g. Health Management Google) and training of „special forces".

Adapted for (Audience)
Athletic trainers, physiotherapists, doctors and personal trainers

Requirements
Partcipation in Phase 1

Duration 4 days

Early-Bird-Price 3.237,- € Regular Price 3.399,- €

For more information visit our website: **www.pb-institute.de**
For questions or a personal guidance contact us here: **seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251**

EXOS PERFORMANCE MENTORHSIP

PHASE 3

EMPHASIS ON PRO / ELITE PERFORMANCE DEVELOPMENT

Phase 3 furthers your understanding of the Exos training system—with an emphasis on pro / elite performance development.
Our three-part performance mentorship series introduces you to the training system we use to help optimize any client's performance.

In the final four-day phase of this series, you'll build on the lessons from the previous two phases. This includes learning a complete management system to assess, evaluate, recommend, and deliver high-performance programs.
This phase culminates in each participant designing and presenting an athlete-specific training program.

Topics We'll Cover:
- Developing a performance culture
- Athletic profiling: jumping, agility, sprinting
- Mixed-method approach to strength
- Energy Systems Development periodization
- Olympic weightlifting
- Case study review and programming

EXOS – THE GLOBAL LEADER IN HUMAN PERFORMANCE

For over two decades we've stood side by side with those driven to rise higher in life.
We pioneered the field of human performance, bringing together an integrated approach for athletes. Twenty years later, we're coaching hundreds of thousands of people on a monthly basis, from athletes to office workers and everyone in between. EXOS, formerly known as Athlete Performance, is a global leader in athlete support, but also established worldwide in Cooperate Health Consulting (e.g. Health Management Google) and training of „special forces".

Adapted for (Audience)
Athletic trainers, physiotherapists, doctors and personal trainers

Requirements
Partcipation in Phase 2

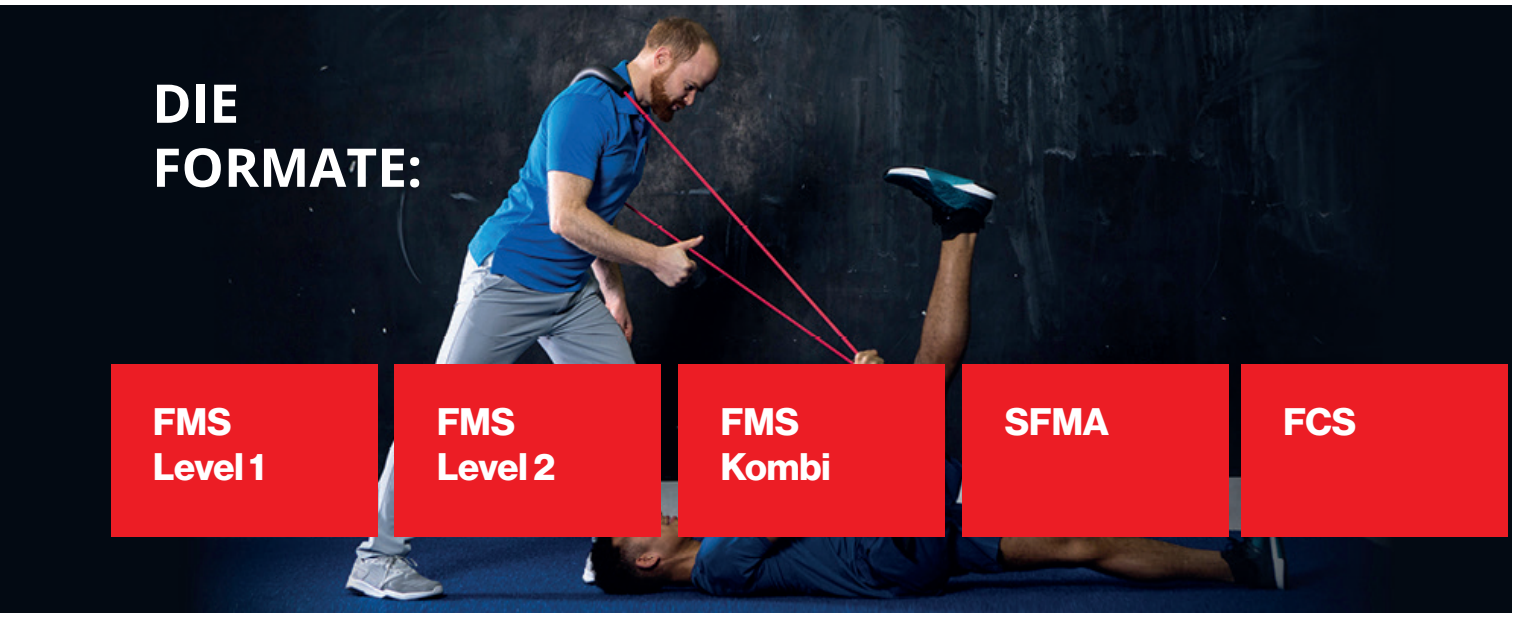
Duration 4 days

Early-Bird-Price 3.237,- € Regular Price 3.399,- €

For more information visit our website: **www.pb-institute.de**
For questions or a personal guidance contact us here: **seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251**

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.



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.

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.

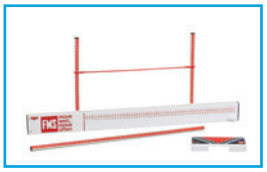
Eberhard Schlömmer

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

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 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.

Vorraussetzungen
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**

MIT SYSTEM ZUM ERFOLG

MIT DEM NEUEN FUNDAMENTAL CAPACITY SCREEN GIBT ES JETZT INSGESAMT VIER EIGENSTÄNDIGE DIAGNOSETOOLS AUS DEM HAUSE FUNCTIONAL MOVEMENT SYSTEMS. HÖCHSTE ZEIT, IN EINER EIGENEN ARTIKELSERIE ZU BELEUCHTEN, WAS GENAU SICH HINTER DEN EINZELNEN SYSTEMEN VERBIRGT! DER SPORTWISSENSCHAFTLER UND FMS-AUSBILDER **EBERHARD SCHLÖMMER** GIBT IM ERSTEN TEIL EINE ÜBERSICHTLICHE EINFÜHRUNG.

Die Firma FUNCTIONAL MOVEMENT SYSTEMS mit Hauptsitz in den USA hat in den letzten 20 Jahren durch eigenständige Systeme im Bereich Fitness, Athletiktraining und Physiotherapie auf sich aufmerksam gemacht. Die funktionellen Ansätze, Denk- und Sichtweisen, die Functional Movement Systems auf menschliche Bewegung, Training und Performance geliefert hat und immer noch liefert, hat die Arbeitsweise vieler Trainer, Coaches, Therapeuten und Ärzte weltweit nachhaltig verändert.

Die Erfinder und Köpfe hinter diesen Systemen sind **Gray Cook**, **Dr. Lee Burton, Dr. Phil Plisky, Dr. Greg Rose, Keith Fields, Dr. Kyle Kiesel, Dr. Robert Butler** und **Michele Desser** (um nur die wichtigsten zu nennen). Im Austausch mit anderen Experten, Universitäten und in der täglichen Anwendung haben sich die bislang implementierten Systeme in den letzten Jahren enorm weiterentwickelt und in der Praxis bereits tausendfach bewährt. Da ist es nicht verwunderlich, dass Größen wie **Marc Verstegen, Michael Boyle, David Weinstock, Craig Liebenson, Dr. Charlie Weingroff, Kevin Carr, Oliver Schmidtlein** und viele andere sich die standardisierten Protokolle oder Systemteile zunutze machen, und sie in ihren Institutionen und in ihren täglichen Arbeitsmethoden erfolgreich umsetzen. Wir wissen heute, dass systematische und funktionelle Ansätze, die auf Prinzipien menschlicher Bewegung basieren, in den meisten Fällen zielführender und effizienter sind als rein strukturelle und auf Erfahrung basierende Ansätze. Dieses Wissen machen sich auch Spitzenklubs aus der NFL, NBA, NHL und FIFA zu eigen.

Das FMS-System bestand bisher aus dem **Functional Movement Screen (FMS)**, dem **Selective Functional Movement Assessment (SFMA)**, dem **Y-Balance Test (YBT)** und verschiedenen Korrektur- und Trainingsstrategien. Neu hinzugekommen ist seit diesem Jahr der sogenannte **Fundamental Capacity Screen**, kurz **FCS**. Alle diese Systeme funktionieren sowohl unabhängig voneinander als auch gemeinsam und erfüllen ihren Zweck je nach Einsatzgebiet.

Der **FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN (FMS)** ist wohl das bekannteste aller Systeme und kommt primär zum Einsatz bei Menschen, die aktiv sind oder aktiv werden möchten. Mit dem FMS überprüfen wir sieben fundamentale Bewegungsmuster (sogenannte Meilensteine der frühkindlichen Entwicklung) auf ihren jeweiligen Funktionszustand. Ist das Be-

> DIE IMPULSE AUS DEN FUNCTIONAL MOVEMENTS SYSTEMS HABEN DIE ARBEITSWEISE VIELER TRAINER UND THERAPEUTEN NACHHALTIG VERÄNDERT.

wegungsmuster ausreichend oder gestört? Gestört bedeutet so viel wie: Treten eventuell Schmerzen in diesen Bewegungen auf oder finden wir dort gravierende Dysfunktionen oder Asymmetrien, die unterhalb eines Mindestmaßes liegen und nicht schmerzhaft sind? Kurz: Wir suchen nach Einschränkungen und Schmerzen und hoffen, sie nicht zu finden. Der FMS gibt Auskunft darüber, ob und in welchen Mustern die Person ausreichend Bewegungs- und Übungskompetenz für das Training besitzt oder ob wir zusätzlich medizinische Maßnahmen gegen den Schmerz einleiten müssen bzw. korrigierend mit Übungen in dem ein oder anderen Muster eingreifen sollten. Der FMS-Screen filtert den menschlichen Bewegungsapparat nach einfachster Bewegungskompetenz, die es uns ermöglicht zu überleben, uns anzupassen und uns fortzubewegen.

Das **SELECTIVE FUNCTIONAL MOVEMENT ASSESSMENT (SFMA)** wurde für Klienten entwickelt, die Schmerzen und/oder Vorverletzungen haben oder Instabilitäten oder strukturelle Deformitäten aufzeigen. Das SFMA ist ein an klinischen Standards orientiertes Bewertungsverfahren, um Bewegungsmuster zu klassifizieren und manuelle Therapiemaßnahmen sowie bewegungstherapeutische Interventionen zu steuern. Somit zielt es auf den Gesundheitszustand von Bewegungen ab. Der SFMA besteht aus einer Basis-Testbatterie von sieben sogenannten „Top Tier Tests“, die eine einfache Einteilung von Mustern in schmerzhaft und nicht schmerzhaft und funktional und dysfunktional ermöglichen. Durch eine hierarchische Herangehensweise werden im Anschluss die dysfunktionalen und zugleich nicht schmerzhaften Muster durch ein sogenanntes Breakout-Verfahren weiter untersucht und systematisch befundet.

Somit folgt das SFMA dem Prinzip der regionalen wechselseitigen Abhängigkeit, auch regionale Interdependenz genannt. Einfach gesprochen führt das SFMA-Protokoll weg von der Schmerzlokalisation und hin zu der dysfunktionalsten Region, die zugleich schmerzfrei ist und das Bewegungsmuster negativ beeinflusst. Therapeuten und Reha-Spezialisten haben nun die Möglichkeit, ein schmerzfreies Körperteil zu beurteilen, die Ursache zu finden und diese auch zu erklären. Das Breakout-Verfahren liefert hierzu die nötigen Informationen und Zusammenhänge. Dieser systematische Problemlösungsprozess hilft am Ende, das fundamentale Problem zu identifizieren, das für die Schmerzen verantwortlich ist, und gleichzeitig aufzuzeigen, ob es sich bei der Ursache um ein Mobilitätsproblem oder um ein Stabilitäts- bzw. Kontrollproblem handelt. Durch die Identifikation, Analyse und Einteilung des Problems kann jetzt eine effektive Behandlungsmethode ausgewählt werden und die Behandlungsdauer in den meisten Fällen deutlich verkürzt werden.

Der **Y-BALANCE TEST (YBT)** ist eine vereinfachte und standardisierte Form des sogenannten Star Excursion Balance Test (SEBT) und ermöglicht es, sowohl die unteren als auch die oberen Extremitäten in mehreren Bewegungsebenen auf Asymmetrien in den Bereichen Mobilität, motorische Kontrolle und Propriozeption zu prüfen (siehe Foto rechts oben). Der YBT ist einfach durchzuführen und durch eine Vielzahl an Studien belegt. Durch den Testaufbau lässt sich der Körper in vier Quadranten aufteilen und gibt Rückschlüsse auf das Verletzungsrisiko, die grundlegende Core- und Extremitäten-Funktion und die funktionelle Symmetrie.

DEN GANZEN ARTIKEL KÖNNT IHR IN AUSGABE 3/16 DES **FUNCTIONAL TRAINING** MAGAZINS LESEN!

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 Schlömmer

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

Vorraussetzungen
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 Schlömmer

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.

Vorraussetzungen
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**

ATHLETIC

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.

TRAINING

DIE ECKPFEILER EINES MODERNEN ATHLETIKTRAININGS

DIE VIELFÄLTIGKEIT DES ATHLETIKTRAININGS IST NICHT NUR AUFGRUND DER UNTERSCHIEDLICHEN SPORTARTEN UND ZIELAUSRICHTUNGEN EINE HERAUSFORDERUNG FÜR DEN TRAINER. AUCH DIE VERSCHIEDENEN ANSÄTZE LASSEN MITTLERWEILE EINE STATTLICHE ANZAHL AN PERIODISIERUNGS- UND BELASTUNGSMODELLEN ZU. **DR. LUTZ HERDENER,** LEITER DER AUSBILDUNG FÜR DEN CERTIFIED ATHLETIKTRAINER (CAT), ZEIGT AUF, WIE SICH DIE UNTERSCHIEDLICHEN ANFORDERUNGEN IN EINEM SYSTEMATISCHEN KONZEPT VERBINDEN LASSEN.

Beim Athletiktraining stehen der Wettkampfgedanke und die Leistungssteigerung im absoluten Fokus. Dabei sind die unterschiedlichen konditionellen Eigenschaften mittlerweile bei Weitem nicht mehr so isoliert zu sehen, wie sie in der Literatur oft noch dargestellt werden. Ausdauer und Schnelligkeit sind in vielen Sportarten eng miteinander verbunden und die Entwicklung eines adäquaten Kraftniveaus hängt sowohl von der Regenerationsfähigkeit als auch von der jeweiligen Zielstellung ab. Klassische, eindimensionale Trainingszyklen mit Blockbildung oder schwerpunktbezogenen Trainingsphasen sind mittlerweile nur noch eine von vielen Möglichkeiten, um das Training des Athleten effektiv und erfolgreich zu gestalten. Modernes Athletiktraining geht dabei weit über oft verwendete Copy-Paste-Ansätze hinaus und verbindet im Aufbau funktionelle Trainingsmethoden mit weiterführenden Periodisierungs- und Adaptationsprinzipien. Dabei ist vor allem ein Grundverständnis der Komplexität der einzelnen Bereiche entscheidend, um den Sportler bestmöglich zu betreuen. Um den Athletikbereich besser verstehen zu können, sollten verschiedene Aspekte berücksichtigt werden.

NEUE WEGE GEHEN

Im letzten **FUNCTIONAL TRAINING** MAGAZIN wurde der klassische Aufbau eines Krafttrainings vorgestellt und zugleich infrage gestellt. Dies bedeutet nicht, dass er zwingend falsch sein muss, aber die Trainingslehre entwickelt sich weiter und zeigt, dass unkonventionelle Modelle in der Periodisierung zu ähnlichen oder in verschiedenen Fällen auch zu besseren Effekten führen können als altbewährte Methoden. So kann

eine Reduzierung der Hypertrophiephase in Einzelfällen genauso sinnvoll sein wie das Weglassen der Kraftausdauerphase. Letztlich ist es immer eine Frage der Zeit, der Zielstellung und der individuellen Ausrichtung des Athleten.

Auch im Ausdauerbereich zeigen neueste Studien, dass bei Hochausdauertrainierten ein High-Intensity-Training einem Grundlagenausdauertraining auch nachgeschaltet werden kann, um die maximale Sauerstoffaufnahme zu erhöhen. Dies ist allerdings nur in gewissen Fällen zutreffend, eben unter der Voraussetzung eines bereits sehr hohen Ausdauerniveaus.

FAZIT

Sei offen für neue, bessere Wege. Es gibt sie! Entscheidend ist, ob eine neue Methode auch wirklich das gewünschte Resultat erreicht.

KOPIEREN VERMEIDEN

Viele Trainer schauen sich ihre Trainingsbausteine von anderen Trainern ab. Dies ist generell erst mal kein schlechter Ansatz. Schließlich können einzelne Übungen oder Trainingsphasen auch für unseren Athleten sinnvoll sein. Es sollte allerdings stets beachtet werden, in welchem Kontext und zu welchem Zeitpunkt in einem Trainingszyklus eine Einheit durchgeführt wird. So logisch und nachvollziehbar dies letztlich ist, so wenig wird dieser Aspekt beachtet. Schauen wir uns in den Fitnessstudios und Trainingsplätzen um, dann erkennen wir schnell, wie häufig mit Sportlern viel zu früh im exzentrischen oder sogar reaktiven Bereich gearbeitet wird, ohne dass diese eine entsprechende Vorbereitung durch den Trainer erhalten haben. Letztlich geht es nicht nur um den Leistungszuwachs des Sportlers, sondern an dieser Stelle vorrangig um ein möglichst geringes Verletzungsrisiko.

FAZIT

Schaue dir gerne Trainingsmethoden und Ansätze von Kollegen ab, stufe sie aber entsprechend ein und bewerte sie im Rahmen der Gesamttrainingsplanung.

DEN GANZEN ARTIKEL KÖNNT IHR IN AUSGABE 3/17 DES **FUNCTIONAL TRAINING** MAGAZINS LESEN!

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 Profiathleten arbeiten.

Vorraussetzungen
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 Profiathleten arbeiten.

Vorraussetzungen
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,- €.**

ATHLETIK FUSSBALL-A-LIZENZ

MIT KNOW-HOW JEDEN SPIELER BESSER MACHEN!

Athletik ist per Definition ein Zusammenspiel aus komplexen Fähigkeiten. Die Anforderungen im Fußball und entsprechend im Fußballtraining sind hoch. Der moderne Fußballer muss im Training und im Spiel Fähigkeiten wie Beweglichkeit, Schnelligkeit, Stabilität, Ausdauer und Koordination verbinden. Dabei bleiben der Ball und die Technik der Spieler genauso wichtig.

Die Aufgabe, alle Fähigkeiten im Training auf Topniveau zu schulen, erfordert spezifische Übungen für Schnelligkeit und Ausdauer im Fußball sowie Kenntnisse und Fähigkeiten im Krafttraining. In dieser Trainer-A-Lizenz im Fußball wirst du die Fähigkeiten erlangen, die du benötigst, um deinen Spielern ein Athletiktraining auf höchstem Niveau anbieten zu können.

Die in Deutschland erste staatlich zugelassene Athletik-Ausbildung (A-Lizenz) im Fußball besteht aus zwei Modulen: „Kraft & Schnelligkeit“ und „Testing & Programming“. Jedes Modul legt den Schwerpunkt auf andere Fähigkeiten im Athletiktraining. Jedes Modul besteht aus einem umfangreichen Lehrbrief und einer Praxisphase, 2–3 Tage, je 8 Stunden.

KERNINHALTE:

- Modernes Athletiktraining für die Bereiche Kraft und Schnelligkeit
- Zielführendes Testing und Programming im Fußballsport
- Umfangreiches Wissen über Ablauf und Ziel von langfristigem Athletiktraining
- Tipps aus dem Praxisalltag im Leistungsfußball
- u. a.

Jesper Schwarz

ist studierter Sportwissenschaftler (M.A.), DOSB Athletiktrainer, Buchautor und arbeitet seit mehr als einem Jahrzehnt im professionellen Fußball. Schwarz ist DFB-A Lizenz Inhaber und zudem u.a. Exos Performance Specialist, Precision Nutrition Level 1 Coach, OS Coach sowie Teilnehmer der World Football Academy. Sein Arbeitsschwerpunkt liegt v.a. auf der Belastungssteuerung, darunter fällt auch die Entwicklung einer eigenen Monitoring APP. Das Betreuungskonzept, dass Schwarz als Leiter Sportmedizin, Gesundheit, Leistung verantwortet wurde 2020 mit dem VBG Präventionspreis als Gewinner „Sport gesamt“ ausgezeichnet. Weitere Informationen über Jesper Schwarz erhältst Du unter www.soccathletix.de oder jesper.schwarz@soccathletix.de

Geeignet für (Zielgruppe)
Personen/Trainer mit fundierten Kenntnissen in Anatomie- und Physiologie, Trainingslehre und Trainingsplanung.

Vorraussetzungen
Keine

Dauer mehrere Module mit Heimstudium und Präsenzphasen

Early-Bird-Preis 890,- € Regulärer Preis 990,- €

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**

BLAZEPODS

FLASH REFLEX TRAINING (FRX)

PUSH PERFORMANCE WITH THE WORLD´S LEADING PROFESSIONAL LEVEL REACTION TRAINING SYSTEM.

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.

Der Schwerpunkt des eintägigen Seminars liegt darauf wie die natürliche Reaktionsfähigkeit des menschlichen Körpers auf visuelle Stimulation, durch ein Training mit BlazePods, genutzt und verbessert werden kann, wie du das Training mit BlazePods sinnvoll nutzt und in das Trainings Setting einbaut. Zusätzlich liegt ein Augenmerk darauf, wie die Daten des Trainings ausgewertet und analysiert werden können.

Inhalte und Themen:
Effekte von BlazePods Training
Anwendung von BlazePods im Trainings Setting
Anwendung der BlazePods App (App gratis)
Auswertung der Daten durch BlazePods App

Ingmar Sommerfeld
ist Personal Trainer in der Munich Personal Training Lounge. Sein Werdegang hat mir dem Studium der Sportwissenschaften an der TU München begonnen. Neben der Leidenschaft seine Klienten zu Coachen und Wissen an andere Trainer weiterzugeben ist Ingmar aktiver Wettkampfsportler (Kettlebellsport).

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

Das perfekte Produkt für den Kurs BlazePods: BlazePods Trainer Kit
Mehr Infos:
www.perform-better.de

Geeignet für (Zielgruppe)
Coaches, Trainer, Sportler, Athleten, Physiotherapeuten

Vorraussetzungen
Erfahrungen als Trainer*in, Therapeut*in, Coach oder Sportler*in

Dauer 1 Tag

Je Level Early-Bird-Preis 189,- € Regulärer Preis 209,- €

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.

NASM™ INTERNATIONAL

1987: Founded
The National Academy of Sports Medicine was Founded

2000: OPT Model
Dr. Mike Clark Created the Optimum Performance Training Model

2009: Ascend Learning
NASM Joined the Ascend Learning Family

2015-2020: Expands Reach
Acquired AFAA, Premier Global, and ClubConnect

2021: CPT 7
Launched 7th Iteration of Certified Personal Trainer Course

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, Stützpunkttrainer verschiedener Sportarten sowie an Therapeuten, die regelmäßig mit Sportlern und Profiathleten arbeiten.

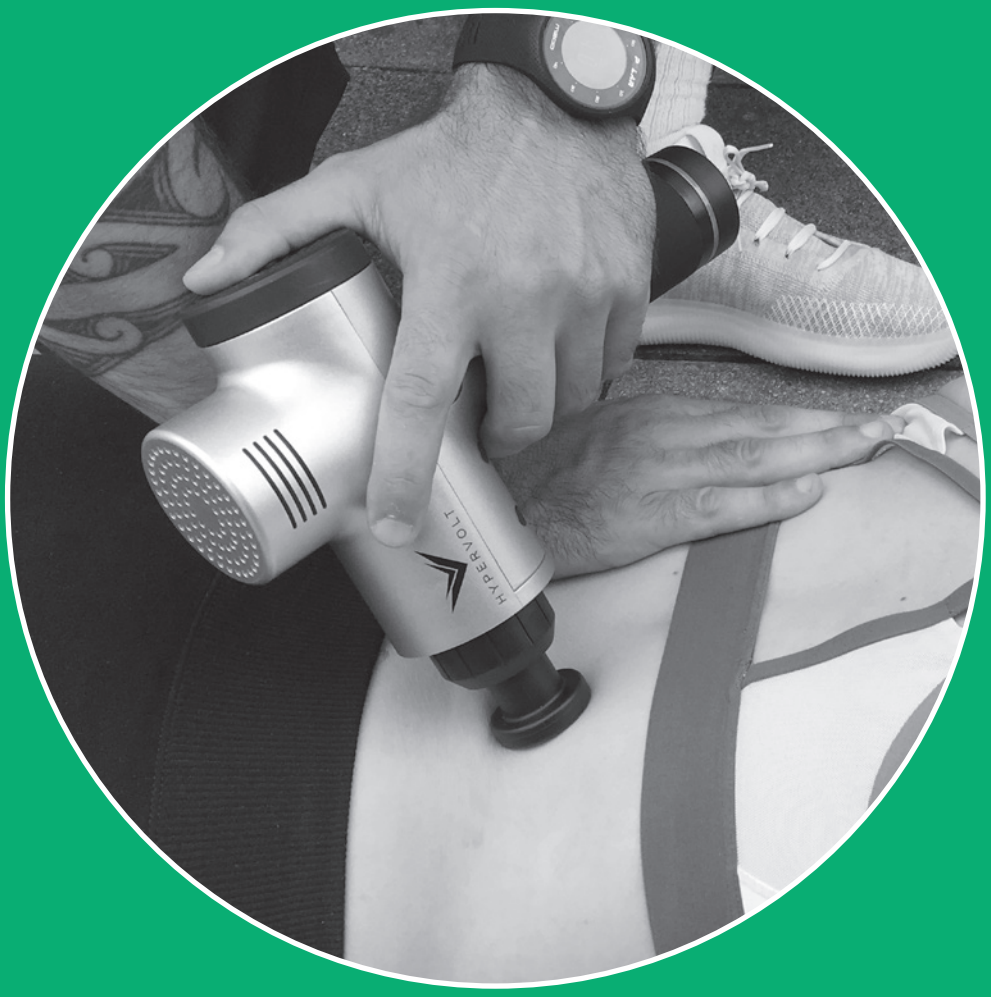
Vorraussetzungen
Keine

Dauer 2 Tage

Early-Bird-Preis ?,- € 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

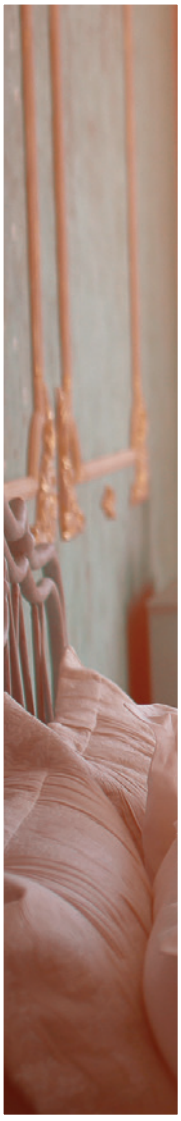
IFrische Luft, natürliches Licht und ein weitschweifender Blick sind wichtige Faktoren für unser Wohlbefinden, welche uns in unserem modernen Arbeitsleben oft fehlen. Es ist daher nur konsequent, dass wir unsere sportlichen Aktivitäten nach draußen verlagern und wieder Kontakt zur Natur aufnehmen. Aufgrund 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.

ERNÄHRUNGSCOACH 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.



SCHLAF DICH FIT!

DER BERLINER BIOHACKER **MAX GOTZLER** ERKLÄRT, WARUM EIN ERHOLSAMER SCHLAF FÜR IHN NACH WIE VOR DER PERFORMANCE-TIPP SCHLECHTHIN IST – UND WIE GUTES SCHLAFEN WIRKLICH FUNKTIONIERT.

Schlaf ist nicht gleich Schlaf. Damit unser Körper optimale Leistung abrufen kann, benötigen wir eine gewisse Zeit auf der Matratze. Ist der Körper erholt, fühlen wir uns besser, sind leistungsfähiger und sehen sogar besser aus, nur um ein paar positive Eigenschaften zu nennen. Ich lebe in Berlin. Hier beginnen viele spannende Veranstaltungen erst richtig spät und fordern meinen Biorhythmus extrem heraus: Theatervorstellungen, Sportevents, Vernissagen, ganz zu schweigen von den Konzerten im Park oder DJs, die erst um 3 Uhr morgens an die Plattenteller treten. Früh ins Bett zu gehen geht hier stets mit einer spürbaren FOMO (fear of missing out) einher – der Angst, etwas zu verpassen. Superhelden schlafen nicht, und überhaupt: Es gibt ja toxinfreien und antioxidativen Kaffee.

Falsch gedacht. Ohne Schlaf können wir einfach nicht optimal funktionieren. Oder andersrum: Mit einem gesunden Schlafverhalten sind wir produktiver, stressresistenter, leistungsfähiger, besser gelaunt, gesünder und sehen auch noch besser aus. Schlaf ist etwas, das wir nicht lernen müssen und doch können wir es anscheinend verlernen. Mehr als die Hälfte der Deutschen berichtet, nicht regelmäßig erholsamen Schlaf zu bekommen. Nach einer Erhebung der amerikanischen National Sleep Foundation leiden 22 Prozent der US-Amerikaner an Schlaflosigkeit. Auch Functional-Training-Guru Mark Verstegen (siehe den von mir und Perform Better organisierten Podcast mit ihm auf www.flowgrade.de) beginnt seine Betreuung von Spitzensportlern immer mit einer Schlafanalyse.

> DAS OPTIMUM AN SCHLAF LIEGT IRGENDWO ZWISCHEN SECHS UND NEUN STUNDEN.

DIE VORTEILE EINES ERHOLSAMEN SCHLAFS NOCH EINMAL IM ÜBERBLICK

- **Schnellerer Fettstoffwechsel**
- **Erhöhte Stressresistenz**
- **Bessere Haut**
- **Stärkeres Muskelwachstum**
- **Besseres Gedächtnis**
- **Erhöhte Konzentrationsfähigkeit**
- **Bessere Stimmung**
- **Stärkeres Immunsystem**

Genau deshalb ist Schlaf auch in der Welt des Biohacking immer noch der Nummer-1-Biohack zur Optimierung aller körperlichen und geistigen Fähigkeiten.

Wie viel Schlaf brauchen wir? Der großmütterliche Leitsatz von 7 bis 8 Stunden pro Nacht hat sich bis heute nicht wirklich geändert. Auch aktuelle Erhebungen finden immer wieder die größten Beeinträchtigungen bei weniger als 6 und mehr als 9 Stunden Schlaf. Das Optimum liegt irgendwo dazwischen. Schlaf ist auch nicht gleich Schlaf. Unser Körper muss verschiedene Schlafphasen mehrmals pro Nacht durchlaufen, um sich komplett zu regenerieren.

DIE VERSCHIEDENEN SCHLAFPHASEN

Generell unterscheiden Schlafwissenschaftler vier verschiedene Schlafphasen. Die eigentliche körperliche und geistige Erholung findet dabei in den letzten beiden Tiefschlafphasen statt.

PHASE 1: **Einschlafen –** 10 Minuten (Anteil in einem Schlafzyklus)
Die Einschlafphase ist von häufigem Hin- und Herbewegen gekennzeichnet und dauert in der Regel etwa 10 Minuten. Während im Wachzustand hauptsächlich schnellere Beta-Hirnwellen im EEG zu beobachten sind, werden beim Einschlafen vermehrt Theta-Wellen gemessen, die zum Beispiel auch in einem meditativen Zustand zu beobachten sind. Der Einschlafende reagiert noch, wenn er angesprochen wird.

PHASE 2: **Leichter Schlaf** – 20 bis 30 Minuten
In der leichten Schlafphase verlangsamt sich die Atmung und der Körper bewegt sich nicht mehr so viel. Der Schlafende beginnt leicht zu träumen, kann aber noch einfach aufgeweckt werden.

PHASE 3: **Tiefschlaf** – 30 bis 45 Minuten
Im Tiefschlaf werden vornehmlich langsame Delta-Wellen gemessen. Die Atmung wird langsam und gleichmäßig, die Muskeln entspannen sich, Puls, Blutdruck und Körpertemperatur fallen stark. Jetzt beginnt der größte Teil des Regenerationsprozesses. Wachstumshormon wird ausgeschüttet und Zellen beginnen sich zu erneuern. In dieser Phase kann der Schlafende nur schwer aufgeweckt werden.

PHASE 4: **REM-Schlaf** – 10 bis 30 Minuten
REM-Schlafphasen werden im Laufe der Nacht länger. Während die erste nur etwa 10 Minuten dauert, sind die späteren oft 30 Minuten lang. In diesen Phasen bewegen sich die Augen, andere Muskeln sind allerdings gelähmt, um Schlafwandeln bzw. sich und/od… de Bewegungen zu vermeiden. In dieser Phase träumen wir am… Gehirns erneuern und festigen sich. Zu wenig RE… dächtnisschwäche, Konzentrationsproblemen… …Fakt: Der

DEN GANZEN ARTIKEL KÖNNT IHR IN AUSGABE 1/19 DES **FUNCTIONAL TRAINING** MAGAZINS LESEN!

STICK MOBILITY WORKSHOP

1-TAGES-WORKSHOP

STICK MOBILITY ERMÖGLICHT EINE VÖLLIG ANDERE DIMENSION IM BEREICH DES MOBILITY TRAININGS IM PERSONAL UND GROUP TRAINING

Dennis Krämer

ist Sportphysiotherapeut, Personal Trainer und angehender Osteopath sowie Gründer der FMT-Methodik (Functional Myofascial Taping) und Referent an der Physio Training Academy.

Berengar Buschmann

ist (Sport-) Physiotherapeut mit Fachkompetenzen in der Osteopathie und Faszientherapie, hat Sportwissenschaften studiert, ist ehemaliger Berufsfußballer und gefragter Referent bei mehreren Akademien. Er ist zudem wissenschaftlicher Mitarbeiter der Fascia Research Group.

Geeignet für (Zielgruppe)
Freizeitsportler, Crossfitter, Yoga-Instruktoren, Athletiktrainer, Personal Trainer, Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten

Vorraussetzungen
Besitz eines Mobility Sticks

Dauer Ein-Tages-Workshop (je 6UE)

Early-Bird-Preis 199,- € 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

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. „Kann ich die Übungen nicht auch mit einem normalen Holzstab machen?“ Nein, keine Chance!

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. Durch die Anwendung des Mobility Stick können Stützmuster aufgebaut werden, die das Beweglichkeitstraining leichter, kontrollierter oder überhaupt erst möglich machen. Durch Hebelkräfte können Beweglichkeitsgrade erzielt werden, die ohne diese Unterstützung nicht möglich wären. Wir bilden „Kraft in Länge“ – genau das, was der meist sitzende Mensch benötigt.

Spitzensportler können damit beweglicher und stärker werden und Anfänger Übungen ausführen, die sonst nicht möglich wären. Es ist eine andere und bis dahin nicht dagewesene Form, die aktive motorische Kontrolle in vollen Bewegungsumfängen zu erleben, zu trainieren und dauerhaft zu verändern.

Das perfekte Produkt für den Stick Mobility Workshop: Mobility Sticks
Mehr Infos:
www.perform-better.de

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

Vorraussetzungen
Keine

Dauer 2 Tage Seminar (4 Wochen Vorbereitungszeit)

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

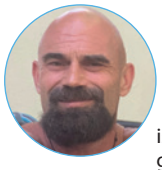
Weitere Informationen erhalten Sie unter: **www.pb-institute.de**
Für Fragen und Beratung kontaktieren Sie uns unter: **seminare@perform-better.de +49 89 4444679 251**

DIE GRUNDLAGEN IM BIOHACKING

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

Schwerpunkte: Was ist Biohacking, Inspriationen 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 Gewöhnung 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 Kunden-Beziehungen. Bereits mit den grundliegenden 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

Vorraussetzungen
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. Abgerundet 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 freigeschalten wird.

KERNINHALTE:
- Analyse von Bewegungsmustern zur symptomorientierten Vorgehensweise
- Wie man schmerzindizierte 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

Vorraussetzungen
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**

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.

NEUROATHLETIK TRAINER C-LIZENZ

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?

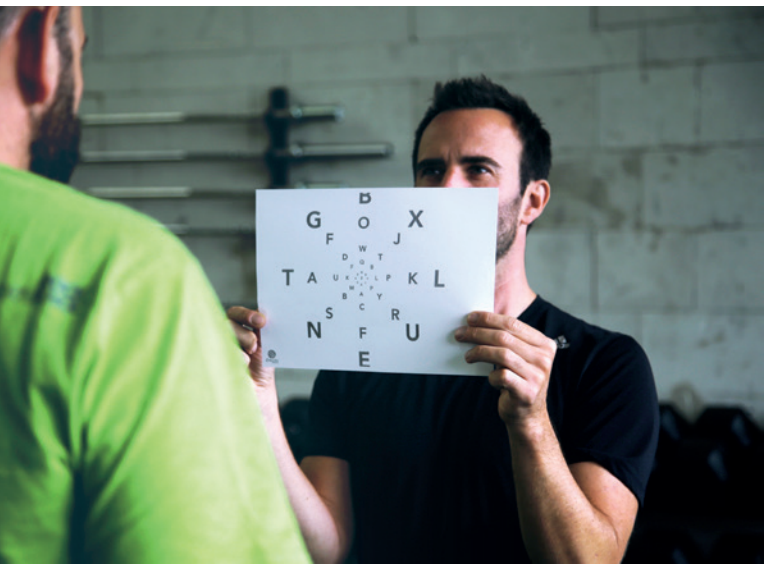
GAMECHANGER ODER HYPE? NEUROATHLETIK GILT ALS DIE GEHEIMWAFFE IN BEZUG AUF DIE SPORTLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND DAS THERAPIEREN VON SCHMERZEN. NAHM ES IM PROFIFUSSBALL ERSTMALS FAHRT AUF, IST ES AUS DEM HEUTIGEN TRAINING UND DER THERAPIE NICHT MEHR WEGZUDENKEN.

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 FORTBILDUNGSAUSWAHL 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 muskuloskelettale 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 [illegible] Leistungsfähigkeit, sondern lindern S[illegible] senken das Verletzungsrisi[illegible]

DEN GANZEN ARTIKEL FINDET IHR AUF DER WEBSEITE NEURO.TRAINING

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

- **Neuro Fußball Trainer**
- **Neuroathletik Trainer C-Lizenz**

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

Vorraussetzungen
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

Vorraussetzungen
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**

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

Vorraussetzungen
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

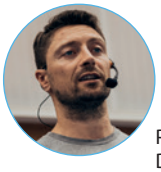
NEUROLOGIE IM COACHING – UNTERSTÜTZE DEINE KUNDEN NOCH GANZHEITLICHER BEI IHREN ZIELEN

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.

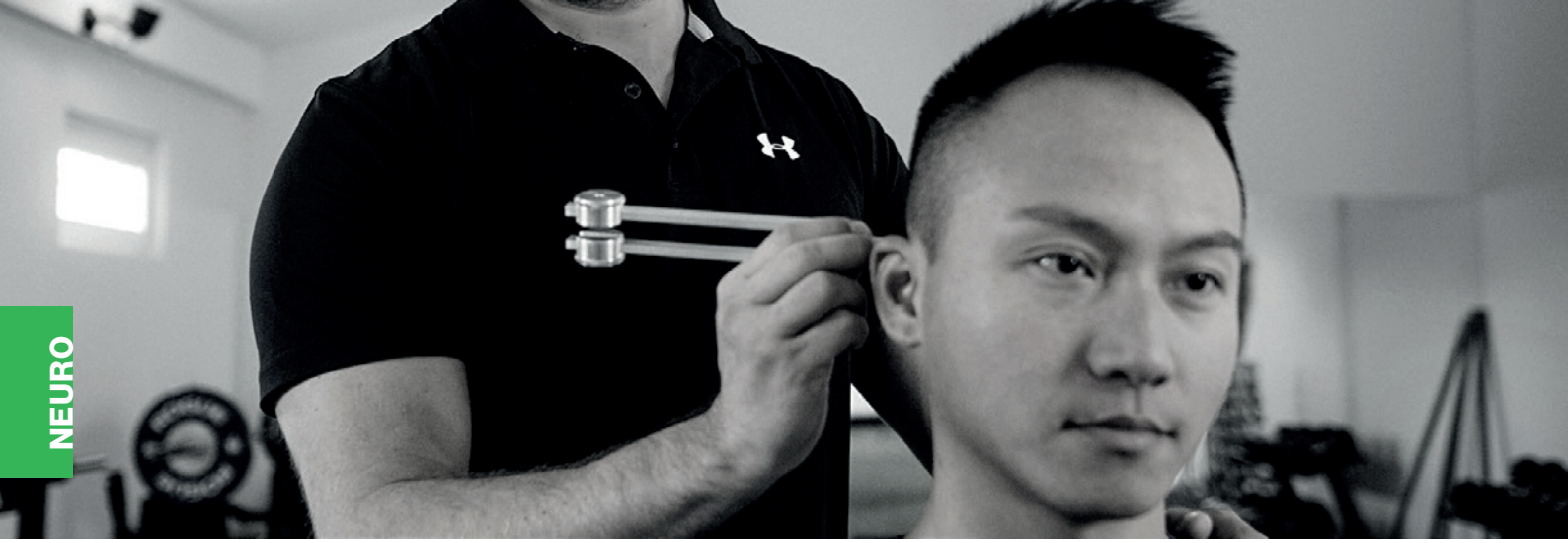
Geeignet für (Zielgruppe)
Trainer im Bereich Therapie und Medizin, Therapeuten

Vorraussetzungen
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**

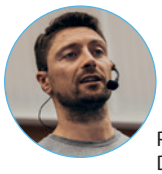


ANGEWANDTE NEUROLOGIE LEVEL 2

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

Vorraussetzungen
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**

NEURO FUSSBALL TRAINER

DER 2 TAGE PRÄSENZ- BASISKURS AUF DEINEM WEG ZUM NEURO FUSSBALL 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.

Schwerpunkte: Grundlagen Neuroanatomie, Neurologie und Athletik, fußballspezifisches Neurosession- Protokoll

Lernziel

Ein grundlegendes Verständnis über die Arbeitsweise des Nervensystems, um die bewegungssteuernde Systeme deiner Spieler/innen zu rehabilitieren und spezifisch leistungsfähiger zu machen

Inhalt & Themen

- Einführung in die neuroanatomischen Grundlagen und Basiskonzepte
- Grundverständnis über die wichtigsten bewegungssteuernden Hirnareale
- Wie entsteht Schmerz? Verstehe die „Threat Neuromatrix", um die Schmerzursachen deiner Spieler/innen angehen zu können
- Die Bedeutung der Neurologie in der Athletik und die reflexive Stabilität als einer der wichtigsten Faktoren für die athletische Leistungsfähigkeit im Fußball
- Einführung in die visuellen, vestibulären und propriozeptiven Inputsysteme und deren Anforderungsprofil im Fußballs
- Tests und Drills für die Inputsysteme deiner Spieler/innen und Strategien zur direkten Implementierung im Training, egal ob im Gym oder auf dem Platz
- Assessments zur Überprüfung des Trainingserfolgs
- Praxisprotokoll für alle drei Input-Systeme
- Fußballspezifisches Neurosession-Protokoll als Starthilfe zur direkten Anwendung des Gelernten

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

Vorraussetzungen
Keine

Dauer 2 Tage Seminar

Early-Bird-Preis 899,- € Regulärer Preis 1.099,- €

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**

NEUROATHLETIK TRAINER C-LIZENZ

STARTE JETZT DEINEN WEG ZUM NEUROATHLETIK-COACH IM TRAININGS- UND THERAPIEBEREICH

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.

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.

Schwerpunkte: Vorbereitung, Neuronale Rahmenbedingungen, verschiedene Speed - Techniken

INPUT1ST

Input-Interpretation-Output kennzeichnet jeden Trainings-, Coaching- und Consultingprozess. Im Besonderen funktioniert das Neuroathletiktraining nach diesem Prinzip. Unsere Kernkompetenz ist das sportartspezifische Neuroathletiktraining, mit dem wir Schmerzen beseitigen, die Leistungsfähigkeit unserer Athleten steigern und ihr System gesund erhalten.

Geeignet für (Zielgruppe)
Personal Trainer / Trainer / Coaches, Therapeuten, Mediziner

Vorraussetzungen
Erfahrungen als Trainer*in, Therapeut*in, Pädagoge*in oder Sportler*in

Dauer 2 Tage Seminar

Early-Bird-Preis 899,- € Regulärer Preis 1.099,- €

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

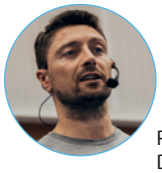
UNSER GEHIRN IST WAS WIR ESSEN!

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 Nahrungsergänzungsmittel 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

Vorraussetzungen
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**

PERFORM BETTER! EUROPE
INSTITUTE
Wir freuen uns auf Dich!