

Weiterbildung / Spezialisierung  
**med. Personal Trainer – Balance**

Personal Training, das heißt individuelles Training wann, wo und wie Ihre Kunden es wollen. Doch Personal Training ist nicht gleich Personal Training.

Mit der Spezialisierung „med. Personal Training-Balance“ heben Sie sich von anderen Trainern ab, indem Sie nicht nur die körperliche Fitness Ihrer Kunden verbessern, sondern auch aktiv deren innere und äußere Balance verbessern. Balance meint hierbei nicht nur die Gleichgewichtsfähigkeit als einen Teil der Koordinationsfähigkeit, sondern vor allem auch das Entwickeln einer inneren Balance. Diese wird durch eine über das rein körperliche Training hinausgehende Art der Körperarbeit erreicht. Sich selbst als Mensch in seiner Ganzheit kennenlernen, die gegenseitigen Wechselwirkungen von körperlicher, seelischer und geistiger Ebene erkennen, akzeptieren und nutzen lernen sind mögliche Effekte dieses individuellen Konzeptes.

**Ausbildungsziele:**

- Zugang zum eigenen Körper finden/wieder finden, Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Den Körper in Balance bringen: das äußere Gleichgewicht (wieder-)herstellen
- Balance zwischen Nähe und Distanz finden/verbessern
- Emotionale Ausgeglichenheit: Erlernen eines adäquaten Umgangs mit Emotionen
- Verbesserung der Körperhaltung → Aufrichtung als Voraussetzung für innere und äußere Balance
- Balance finden zwischen Anspannung und Entspannung/ Stressmanagement
- Harmonie finden und mit Disharmonie umgehen lernen (Ja/Nein sagen lernen)

**Voraussetzungen/Zielgruppe:**

Personal Trainer, die ihre Qualifikation auf der Grundlage einer vom BPT (Bundesverband Personal Training e.V.) anerkannten Ausbildung erreicht haben.

**Termine und Arbeitszeiten**

**3 Wochenenden:**

- 06./07.11., 20./21.11. und 04./05.12.2010

**Kompakt 1 x 6 Tage:**

- 30.11. bis 05.12.2010

An jedem Trainingstag von 10:00 bis 17:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Raum München

**Ihre Investition:** €749,- inkl. MwSt.

**Details:** siehe Seite 2

**Fax für Ihre Antwort: 08121 222 701**

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein.

**Entspannungsakademie®**

Christine Matheja - Entspannungstechniken

Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing

Telefon: 08121 222 702

Telefax: 08121 222 701

christine.matheja@entspannungsakademie.de

**Anmeldung:**

Weiterbildung / Spezialisierung

**med. Personal Trainer – Balance**

Termin/Ort

Vorname/Name

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort

Telefon / Telefax

Email

Datum

Unterschrift

**Anmeldebedingungen**

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie die Anmeldebestätigung. Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. In der Veranstaltungsgebühr sind Erfrischungsgetränke, Pausensnacks, Dokumentation und ein Zertifikat enthalten. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen.

Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 1 Woche vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen.

Körperliche Anforderungen: Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer, den durch die Teilnahme entstehenden körperlichen Anforderungen gewachsen zu sein. Der Teilnehmer verpflichtet sich, während der Veranstaltung eine eintretende Leistungsschwäche unverzüglich dem Veranstaltungsleiter anzuzeigen.

Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich.

- Seite 2 -

Weiterbildung / Spezialisierung

## med. Personal Trainer – Balance

### Schwerpunkte der Fortbildung:

- Erkennen von Anspannungsmustern, Übungen zur Spannungsregulation.
- Entspannungsmethoden, Stressbewältigung im Alltag.
- Welche Emotionen gibt es? Wie gehe ich mit ihnen um und wie drücke ich sie aus?
- Wie viel Nähe/wie viel Distanz brauche ich, um mich wohl zu fühlen? Wie handle ich danach?
- NEIN-sagen lernen.
- Körperwahrnehmungsübungen
- Was gehört zu einer gesunden Aufrichtung?
- Elemente aus dem Beckenbodentraining
- Gleichgewichts- und Koordinationsübungen

Die Fortbildung schließt mit einer theoretischen und praktischen Prüfung ab.

### Allgemeiner Hinweis:

Um eine professionelle Betreuung der Teilnehmer zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl auf 16 begrenzt!

Wegen der Vielzahl von Übungen empfiehlt sich lockere und bequeme Bekleidung!

Sie erhalten eine ausführliche Seminardokumentation zu allen Themen. Es fallen keine sonstige Gebühren an.

Für Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich an:

### Entspannungsakademie®

Christine Matheja - Entspannungstechniken

Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing

Telefon: 08121 222 702

Telefax: 08121 222 701

[christine.matheja@entspannungsakademie.de](mailto:christine.matheja@entspannungsakademie.de)