

GESAMTKATALOG AUSBILDUNGEN 2019



- | FITNESS
- | PERSONAL-TRAINING
- | ERNÄHRUNG
- | WELLNESS
- | GROUP-TRAINING
- | INTENSIVE YOGA
- | PILATES MATWORK
- | STUDIUM & AUSBILDUNG



ANERKENNUNGEN & ZERTIFIZIERUNGEN



DEKRA

Die SAFS & BETA Bildungs-Akademie und ihr hoher Qualitätsstandard sind offiziell durch die DEKRA Certification GmbH geprüft und zertifiziert. Bereits seit Januar 2019 darf SAFS & BETA das weltweit anerkannte ISO 9001:2015 Siegel tragen.



Deutscher Behindertensportverband e.V. (DBS) §44 Reha-Sport

Die Qualifikationen Fitnesstrainer A-Lizenz und Personal-Trainer A-Lizenz von SAFS & BETA werden vom DBS nach §44 Reha-Sport zertifiziert. Diese beiden Lizenzen werden vom DBS mit 90 Unterrichtseinheiten angerechnet um den Übungsleiter B Rehabilitationssport Orthopädie zu erwerben.



Registered Yoga School (RYS) - American Yoga Alliance

Die American Yoga Alliance ist eine amerikanische Organisation die sicherstellt, dass Yogalehrer qualitativ hochwertig ausgebildet sind. Die SAFS & BETA Yogalehrer-Ausbildung ist von der American Yoga Alliance international anerkannt und erfüllt somit internationale Standards.

Nach Absolvierung aller SAFS & BETA Intensive-Yoga-Ausbildungsmodule bis hin zur Intensive Yogalehrer A-Lizenz (insgesamt 200 Stunden) sowie dem Bestehen der theoretischen und praktischen Prüfung können sich auch Yogalehrer bei der American Yoga Alliance registrieren lassen. Der Yogalehrer erlangt dadurch die Zertifizierung Registered Yoga Teacher (RYT 200) und damit eine internationale Anerkennung.



Bundesverband Personal Training (BPT)

Der Bundesverband Personal Training e.V. (BPT e.V.) ist die einzige bundesweite Berufsorganisation für ausgebildete Personal-Trainer. Mit der SAFS & BETA Personal-Trainer B-Lizenz ist die Einhaltung definierter Qualitätsstandards gewährleistet und eine Aufnahme durch den BPT als Mitglied möglich.



§20 Krankenkassen Anerkennung

Mit unseren Ausbildungen Rückentrainer Prävention, Entspannungs-Coach oder Pilates Matwork A-Lizenz sowie einer Grundqualifikation (z.B.: Sportlehrer, Physiotherapeut, Gymnastiklehrer, medizinischer Bademeister etc.), erfüllen Sie die Voraussetzungen um Präventionskurse im Rahmen des §20 SGB V Abs.1 durchzuführen. Viele gesetzliche Krankenkassen erkennen diese Zusatzqualifikation an.



Bildungsurlaub Baden-Württemberg und Saarland

Für Fortbildungen bei SAFS & BETA ist es möglich, Bildungsurlaub zu beantragen. Sowohl im Saarland, als auch in Baden-Württemberg wurde ein Bildungsgesetz beschlossen, das in seinen Grundzügen den Standards entspricht, die auch in den anderen Bundesländern mit Bildungsfreistellung/Bildungsurlaub gelten: bis zu fünf Tage bezahlte Freistellung.



Der Europäische Qualifikationsrahmen - EQF

★★★★ EQF 4
 ★★★☆ EQF 3
 ★★☆☆ EQF 2
 ★☆☆☆ EQF 1

Jede Ausbildung und Qualifikationsstufe ist nach dem Ranking des Europäischen Qualifikationsrahmens (EQF, European Qualification Framework) eingestuft. Das Ziel von EQF ist es, eine auf alle Bildungssysteme in Europa anwendbare Beschreibung von Qualifikationen zur Verfügung zu stellen. Die europäische

Kommission entwickelte ein 4-stufiges Modell, das die Qualifikationen auf Basis der abgeleiteten Ergebnisse beschreibt. So bietet sich die Möglichkeit die Angebote im Bereich Ausbildung, Weiterbildung und Fortbildung nach einheitlichen Richtlinien zu vergleichen.



Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich, dass Sie unser Aus- und Fortbildungsprogramm 2019 in den Händen halten.

Sie interessieren sich für die Fitnessbranche und überlegen wie Sie den richtigen Einstieg finden? Oder sind Sie vielleicht schon Trainer und sind auf der Suche nach neuen Impulsen? Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig!

Seit 1988 bilden wir fachkompetente Trainer aus und haben uns als eine der führenden Akademien auf dem Markt etabliert. Es ist uns seit je her ein Anliegen, unseren Erfahrungsschatz und unser Wissen professionell an Sie weiterzugeben, damit Sie Ihre Trainertätigkeit bestmöglich ausüben können. Dabei steht für uns Qualität an erster Stelle. Wir legen Wert darauf, dass Ihre Ausbildung fundiert ist und Sie sich für den Trainingsalltag gut vorbereitet fühlen, denn darauf kommt es an!

Die Fitness- und Gesundheitsbranche verzeichnet seit Jahren ein stetiges Marktwachstum. Aus diesem Grund ist auch in den letzten beiden Jahren die Anzahl der Fitnessstudios wieder deutlich gestiegen. Gut ausgebildete Trainer sind also so wichtig wie nie. Egal ob Fitness-, Personal-, Ernährungs-, Wellness-, Group-, Yoga- oder Pilates-Trainer: Wir helfen Ihnen, Ihren Platz in der Branche zu finden und mit einer Ausbildung bei SAFS&BETA gehen Sie den ersten Schritt.

Wir setzen auf ein bewährtes und qualitativ hochwertiges Ausbildungskonzept, damit Sie alle nötigen Kompetenzen erlernen, um Ihre Kunden später optimal beraten und betreuen zu können. Die Lizenzen, die Sie bei SAFS & BETA erwerben, sind seit über 30 Jahren hoch angesehen und stehen für Qualität. Wir wissen, dass Präsenzunterricht als Ausbildungskonzept - gerade in der Fitnessbranche - noch immer unübertroffen ist. Deswegen beschäftigen wir ausschließlich qualifizierte Dozenten, die mit ihrem fachlichen Know-How Praxis und Theorie für Sie optimal verknüpfen und Sie „fit“ machen für die Fitness- und Gesundheitsbranche. Unser Konzept unterliegt objektiven Qualitätsstandards und ist DEKRA-zertifiziert. Mit SAFS&BETA haben Sie somit den richtigen Partner an Ihrer Seite, wenn auch Sie Wert auf eine qualitätvolle Ausbildung legen!

Auch unsere dualen Bachelor-Studiengänge und Ausbildungen sind international anerkannt und bieten Young Professionals hervorragende Voraussetzungen für den Einstieg in den Wachstumsmarkt der Branche. Mit einem dualen Studium bei SAFS&BETA starten Sie in eine vielversprechende Karriere, die Ihnen interessante Möglichkeiten bietet - auch branchenübergreifend!

Wir sind stolz darauf, sowohl Neueinsteigern, als auch Quereinsteigern, durch einzigartig konzipierte Ausbildungsmodelle eine Zukunft mit Perspektive bieten zu können. Profitieren Sie von unserer Branchenkompetenz und suchen Sie sich Ihre passende Ausbildung heraus! Gerne unterstützen Sie dabei auch unsere Mitarbeiter.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und freue mich auf Ihre Teilnahme!

Ihr

Hubert Horn
Geschäftsführer

SAFS & BETA KG
Bildungs-Akademie

Kurt-Hebach-Str. 5
55252 Mainz-Kastel

TELEFON 06134/95 401 -20

E-MAIL info@safs-beta.de

INTERNET www.safs-beta.de

Gerne beantworten wir Ihre Fragen rund um unser Aus- und Fortbildungsprogramm und unterbreiten Ihnen ein individuelles Angebot!

MONTAG - FREITAG 08:00 - 19:00 Uhr

INHALTSVERZEICHNIS



SAFS & BETA stellt sich vor	6
Die Vorteile des Präsenzunterrichts bei SAFS & BETA	8
Wissenswertes & Zahlungsweise	10
Häufige Fragen unserer Kunden	11
Ausbildungsstandorte	12
Starke Partner für Ihre Ausbildung	13
Übersicht Angebot SAFS & BETA	14



Ihr Weg zum Fitnesstrainer	18
Karrierepakete Fitness	19
Ausbilder für den Bereich Fitness	20
Kundenstimmen zur Fitnesstrainer Ausbildung	22
Fitnesstrainer B-Lizenz	24
Trainer für Leistungsdiagnostik	26
Physio-Fitnesstrainer	27
Rückentrainer	28
Training-Sales-Erfolg	29
Fitnesstrainer A-Lizenz Prüfung	30
Athletiktrainer	31
CrossX®	32
Functional Training Basics	33
Outdoor-Coach	34
Sling Training	35
Tabata, HIIT & More	36
Natural Bodybuilding	37
Mobility Coach	38
Rückentrainer Prävention	39
Leistungsdiagnostik Advanced	40
Schmerz-Coach	41



Ihr Weg zum Personal-Trainer	44
Karrierepakete Personal-Training	45
Ausbilder für den Bereich Personal-Training	46
Kundenstimmen zur Personal-Trainer Ausbildung	47
Personal-Trainer B-Lizenz	48
Personal-Trainer Exercise	50
PT Business	51
Personal-Trainer A-Lizenz Prüfung	52



Ihr Weg zum Ernährungs-Coach	56
Karrierepakete Ernährung	57
Ausbilder für den Bereich Ernährung	58
Kundenstimmen zur Ernährungs-Coach Ausbildung	59
Ernährungs-Coach B-Lizenz	60
Fachberater für Ernährung	62
Ernährungs-Coach A-Lizenz	63
Supplements	64
Sporternährung - Fokus Eiweiss	65



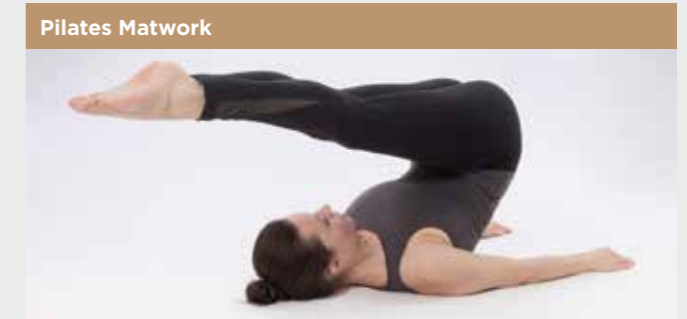
Ausbilder für den Bereich Wellness	68
Ihr Weg zum Entspannungs-Coach	69
Grundlagen der Entspannung	70
Entspannungs-Coach	71
Sport- und Regenerationsmassage	73



Ihr Weg zum Group-Trainer	76
Karrierepakete Group-Training	77
Ausbilder für den Bereich Group-Training	79
Kundenstimmen zur Group-Training Ausbildung	80
Group-Trainer & Step B-Lizenz	82
Step Mix für Fortgeschrittene	83
Bodytrainer	84
Muscle Power	85
Group-Trainer & Step A-Lizenz Prüfung	86
Athletik-Group-Trainer B-Lizenz	87
Jumping B-Lizenz	88
Athletik Jump	89
Medical Jump	90
Jumping A-Lizenz Prüfung	91
Just Minutes	92
Functioning	93
Postural Moves	94
Muscle Intense	95
Bauch & Rücken intensiv	96



Ihr Weg zum Intensive Yogalehrer	100
Karrierepakete Intensive Yoga	101
Ausbilder für den Bereich Yoga	102
Kundenstimmen zur Yoga Ausbildung	103
Intensive Yoga B-Lizenz	104
Intensive Yoga Intermediate	105
Intensive Yogalehrer A-Lizenz	106
Yoga Therapie Basic	108
Yoga Therapie Advanced	109
Yoga für Schwangere	110
Faszien Yoga	111
Yoki - Yoga für Kids	112
Blöcke & Gurte	113
Kreative Stundengestaltung	114



Ihr Weg zum Pilates-Matwork Trainer	118
Karrierepakete Pilates	119
Ausbilder für den Bereich Pilates	120
Kundenstimmen zur Pilates Ausbildung	121
Pilates Matwork B-Lizenz	122
Pilates Matwork Intermediate	123
Pilates Matwork A-Lizenz	124
Faszien Pilates	126
Postural Moves	127



Duale Bachelor Studiengänge + Berufsausbildungen	130
Unsere Hochschulpartner	131
Übersicht Studiengänge und Ausbildungen	132
Ausbildungsweg zur Fitnesstrainer A-Lizenz	133
Duale Bachelor-Studiengänge	134
Studiengänge zur Auswahl	135
Duale Berufs-Ausbildungen	136
Ausbildungen zur Auswahl	137
Ausbildungen und Workshops von A bis Z	139

SAFS & BETA STELLT SICH VOR

STARTEN SIE JETZT IHRE KARRIERE IN DER FITNESSBRANCHE MIT DER SAFS & BETA BILDUNGS-AKADEMIE!



Starten Sie jetzt Ihre Karriere in der Fitness- und Gesundheitsbranche und entdecken Sie unsere vielfältigen Aus- und Weiterbildungsangebote. Egal ob Ausbildung, Studium oder Weiterbildung – als eine führende Bildungs-Akademie bietet SAFS & BETA ausschließlich hochwertige Qualifikationen an.

Warum Sie sich für SAFS&BETA entscheiden sollten? Lassen Sie sich überzeugen. Hier sind Ihre Vorteile:

Zertifiziert und kompetent

Profitieren Sie bei SAFS&BETA von einer jahrzehntelangen Branchenerfahrung! Wir können auf eine über 30-jährige Markterfahrung in der Ausbildung von Fitness- und Gesundheitstrainern zurückblicken und haben uns daher als einer der Marktführer etabliert. Zusammen mit unseren fachkundigen Ausbildern möchten wir diese Erfahrung an Sie weitergeben.

Unsere Teams aus den verschiedenen Fachbereichen bestehen ausschließlich aus hoch qualifizierten Dozenten, die Ihnen mit ihrem ganzen Expertenwissen zur Verfügung stehen.

Die SAFS & BETA Bildungsakademie ist DEKRA-zertifiziert und unterliegt objektiven Qualitätsstandards. Aus diesen Gründen sind die Abschlüsse bei SAFS&BETA in der Branche sehr hoch angesehen und ermöglichen Ihnen den perfekten Start für Ihre Karriere.

Über 30 Jahre Erfahrung

Nutzen Sie den Erfahrungsschatz und das hohe Ansehen, das SAFS & BETA in der Fitnessbranche genießt. Dank unserer langen Markterfahrung haben wir uns stetig weiterentwickelt. So können wir Ihnen ein bewährtes und professionelles Ausbildungskonzept bieten.

Auch unsere Dozenten verfügen über langjährige Branchenerfahrung, die sie zu Experten auf ihrem Gebiet macht. Sie können aus eigener Erfahrung berichten und können Ihnen viele gute Tipps für Ihre Karriere mit auf den Weg geben. So sind Sie bestens für Ihren beruflichen Werdegang gerüstet!

Eine führende Unternehmensgruppe in der Fitnessbranche

SAFS & BETA gehört zur Horn-Unternehmensgruppe, zu der u.a. auch die Fachzeitschriften BODYMEDIA, der jährliche Branchenevent MEET THE TOP, der HORN-VERLAG und die Internetagentur I-GROUP zählen.

Wir sind in der Fitnessbranche optimal vernetzt und bilden ein starkes, kompetentes Team, das immer wieder für Innovationen gut ist.

Auch bei unseren Studiengängen setzen wir auf anerkannte Partner, wie die renommierten Hochschulen EURO-FH, die ILS und die FOM. Mit einer Ausbildung bei SAFS & BETA profitieren Sie selbst von dem hohen Ansehen, das dieses Unternehmen überall in der Fitnessbranche genießt!

Gut ausgebildet im Präsenzunterricht - schon nach 4-6 Wochen sind Sie einsatzbereit

Unsere Ausbildungen werden ausschließlich im Präsenzunterricht durchgeführt. Wir sind nämlich davon überzeugt, dass es nur im Präsenzunterricht möglich ist, wirklich qualifizierte Trainer auszubilden.

Theorie und Praxis sind bei SAFS & BETA eng miteinander verknüpft. Deshalb sind Sie mit unseren B-Lizenzen sehr schnell als Trainer einsetzbar und haben hervorragende Chancen auf dem Arbeitsmarkt!

Bundesweite Ausbildungen

Unsere Ausbildungen finden an über 50 Standorten bundesweit statt, sodass Sie sich lange Anreisen sparen und Sie Ihre Ausbildung persönlich und vor Ort starten können. Auf unserer Website finden Sie zu jedem Standort einige Vorschläge für günstige Übernachtungsmöglichkeiten.

Individuelle Karrierepakete

Für alle Ausbildungsbereiche haben wir sog. „Karrierepakete“ für Sie zusammengestellt. Auf einen Blick sehen Sie, welche Lehrgänge zu jedem Ausbildungsziel gehören. Nutzen Sie unsere günstigen Konditionen für Karrierepakete, denn Sie können dadurch viel Geld sparen! Nach Ihrer theoretischen Schulung lernen Sie, wie Sie auf neue Situationen mit Kunden professionell eingehen und Ihre neuen Kenntnisse und Fähigkeiten optimal einsetzen, um Ihre Kunden bestmöglich zu beraten.

Hochwertige Lehrgangsmaterialien

Sie erhalten zu jedem Lehrgang ein von unseren Dozenten erstelltes Manual, in dem Sie auch nach der Ausbildung immer wieder nachschlagen können. Es dient Ihnen nicht nur als Lerngrundlage, sondern bietet Raum für Übungen und veranschaulicht, was im Unterricht besprochen wird, sodass Sie auch zuhause immer wieder hineinschauen können, um Dinge auch nacharbeiten zu können.

Wir sind immer für Sie da

Von der Anmeldung bis zu Ihrem Abschluss sind wir für Sie da und gestalten mit Ihnen Ihre Karriere im Sport- und Gesundheitsbereich. Die persönliche und kompetente Betreuung unserer Kunden ist für uns enorm wichtig, deswegen stehen wir Ihnen bei allen Fragen und Anliegen telefonisch und per Mail zur Verfügung.

Entdecken Sie unser vielfältiges Angebot, das keine Wünsche offenlässt und lassen Sie sich von uns beraten. Legen Sie mit uns noch heute den Grundstein für Ihre Karriere!

Unsere Kundenberatung erreichen Sie täglich von 8.00 bis 19.00 Uhr unter der Rufnummer 06134/95401-20. Unsere Studienberatung steht Ihnen unter 06134/95401-35 zur Verfügung.

DIE VORTEILE DES PRÄSENZUNTERRICHTS BEI SAFS & BETA

PRÄSENZUNTERRICHT IST DIE BESTE METHODE FÜR EINE QUALIFIZIERTE AUSBILDUNG!



Im Folgenden möchten wir Ihnen alle Vorteile der Präsenzausbildung von SAFS & BETA erläutern:

Warum Praxis so wichtig ist

Die sog. „Lernpsychologie“ erforscht Mechanismen und Auswirkungen menschlichen Lernens. Das heißt, wie wir Neues aufnehmen, abspeichern und bei Bedarf wieder darauf zurückgreifen können. Dank der Lernpsychologie wissen wir, dass die Praxis einer der wichtigsten Teile des Lernens ist.

Daher folgt bereits in der Schule nach der Theorie immer eine praktische Übung. Es wird sogar empfohlen, die Theorie direkt mit dem praktischen Teil zu verbinden. Warum? Ganz einfach: Je vielfältiger das Lernen ausfällt, desto besser funktioniert es. Lernen wir nur vom Papier oder einem Video, nehmen wir es lediglich mit den Augen wahr. Setzen wir jedoch etwas praktisch um, so werden alle Sinne und unser ganzer Körper gefordert. Das heißt, wir lernen automatisch besser, da mehr Kanäle des Gehirns beansprucht werden.

Betrachtet man die Aufgaben eines Trainers, so wird deutlich: Es handelt sich hier um eine vorwiegend praktische Tätigkeit. Sei es, wie Übungen richtig ausgeführt werden, wie man eine Korrektur beim Kunden durchführt oder ein Gefühl für menschlichen Umgang und Beratung entwickelt – all diese wichtigen Kompetenzen sind praktischer Natur – und können nicht alleine in der Theorie erlernt werden.

Enge Verknüpfung von Theorie und Praxis

Unser Ziel ist es, Sie perfekt auf Ihren zukünftigen Berufsalltag vorzubereiten. Daher ist das Ausbildungskonzept von SAFS & BETA so ausgelegt, dass Ihnen nicht nur theoretisches Wissen, sondern vor allem praktische Fähigkeiten von erfahrenen Dozenten vermittelt werden. Deshalb können Sie Ihr neu erworbenes Wissen auch sofort in der Praxis anwenden und können Ihre Kunden qualifiziert beraten und betreuen!

Abwechslungsreiche Lehrmaterialien

Wie wir ebenfalls von der Lernpsychologie wissen, spielt Vielfältigkeit eine entscheidende Rolle beim Lernen – auch bei den verwendeten Lehrmaterialien. So kommen beim Präsenzunterricht von SAFS & BETA ganz verschiedene Medien zum Einsatz: Literatur, Bilder, Flipcharts, Videos, haptisches Lehrmaterial – vor allem aber das gesprochene Wort im Präsenzunterricht. Die Lehrinhalte können somit äußerst effizient vermittelt werden. So können Sie das vermittelte Wissen und die erlernten Fähigkeiten viel besser erinnern und jederzeit für sich abrufen.

Individuelles Lernen in Kleingruppen

Durch die persönliche Betreuung vor Ort können unsere Dozenten auf jeden einzelnen Teilnehmer gezielt eingehen, was Ihnen ein sehr individuelles Lernen garantiert. Unser Unterricht findet ausschließlich in Kleingruppen statt. Hier können Sie sich auch mit anderen Teilnehmern austauschen und wertvolle Kontakte knüpfen.

Bei der SAFS & BETA Bildungakademie werden Sie immer in kleinen Lerngruppen und in angenehmer Lernatmosphäre unterrichtet.

Persönliche Betreuung

Üben, üben, üben – die PRAXIS wird bei SAFS & BETA großgeschrieben! Einen sehr großen Anteil an allen Aus- und Fortbildungen nehmen bei SAFS & BETA die praktischen Übungen ein – sei es an Trainingsgeräten, an Hilfsmitteln oder in kursanalogen Situationen. Gerade beim aktiven Üben sind Rückmeldungen durch unsere Dozenten sowie Tipps zur Selbstwahrnehmung sehr wichtig – wie sonst wollen Sie auf die Anforderungen der Praxis vorbereitet sein? Dank der persönlichen Betreuung durch unsere Dozenten ist stets ein individuelles Feedback gewährleistet!

Sehr gute Chancen auf dem Arbeitsmarkt

Dass unsere Teilnehmer dank des bewährten SAFS & BETA Präsenzunterrichts überdurchschnittlich gut ausgebildet sind, hat sich bei den Arbeitgebern der Fitnessbranche herumgesprochen.

Als Absolvent sind Sie sehr gefragt und haben die besten Zukunftsperspektiven. Es lohnt sich daher für Sie, in eine Ausbildung von SAFS & BETA zu investieren!

Zudem sind unsere Lizenzen unbegrenzt gültig und sind in der Fitness- und Gesundheitsbranche als überdurchschnittlich gut anerkannt.

Das ist wichtig für Sie:

- Präsenzunterricht hat entscheidende Vorteile für Sie als Teilnehmer
- Hervorragende Dozenten vermitteln Ihnen umfassende Kenntnisse im Präsenzunterricht
- Bereits nach wenigen Wochen können Sie Ihre Kenntnisse in der Praxis anzuwenden
- Als SAFS & BETA Absolvent/In sind Sie bei Arbeitgebern sehr gefragt
- Sie haben sehr gute Verdienstmöglichkeiten

Profitieren Sie von unserem seit Jahrzehnten bewährten Ausbildungskonzept. Ihre berufliche Zukunft sollte Ihnen die Investition in eine hochwertige Ausbildung mit hohem Image wert sein!

WISSENSWERTES

KURZ ERKLÄRT

Gültigkeit der Zertifikate

Alle bei SAFS & BETA erworbenen Qualifikationen besitzen eine unbegrenzte Gültigkeitsdauer, Sie müssen Ihre Kurse also nicht nach einem bestimmten Zeitraum wiederholen oder die Gültigkeit verlängern. Trotzdem sollte es in Ihrem eigenen Interesse liegen, sich regelmäßig fortzubilden, um Ihr Wissen immer aktuell zu halten!

Wegbeschreibungen und Übernachtungsmöglichkeiten

So finden Sie diese auf unserer Website www.safs-beta.de: Region im Menu anklicken > runterscrollen bis zum Ausbildungsstudio > Info anklicken > geschafft!

Schulungsunterlagen

Die Schulungsunterlagen erhalten Sie am 1. Lehrgangstag persönlich von Ihrem Dozenten überreicht.

A-Lizenzen

Zulassung zu den A-Lizenzen

Die Zulassung zu den A-Lizenzen ist möglich, wenn Sie zuvor die erforderlichen Module absolviert haben (siehe S. 14/15 bzw. bei den jeweiligen Lehrgängen). Quereinsteiger können ggf. auch zugelassen werden, bitte kontaktieren Sie uns in diesem Fall.

Prüfungen/Hausarbeiten

Die Absolvierung der Prüfung (ggf. Nachprüfung) muss innerhalb von 12 Monaten nach dem Lehrgangstermin erfolgen, anderenfalls ist eine Nachschulung erforderlich. Prüfungen können max. dreimal absolviert werden. Für die Beantragung einer weiteren Prüfung ist eine Nachschulung erforderlich. Die Prüfungsstatuten erhalten Sie mit Ihrer Rechnung.

Urkunden

Urkunden und Zertifikate werden nach erfolgreicher Prüfung bzw. Hausarbeit ausgestellt. Voraussetzung für die Prüfungszulassung ist die vollständige Teilnahme an den ausgeschriebenen Lehrgängen. Die Neuausstellung einer Urkunde ist gegen Zahlung einer geringen Gebühr möglich.

Preise

Preisänderungen zu den in diesem Katalog gedruckten Preisen behalten wir uns vor. Die jeweils aktuellen Preise finden Sie auf unserer Website www.safs-beta.de

Bildungsurlaub

Für Fortbildungen bei SAFS & BETA ist es möglich, Bildungsurlaub zu beantragen. Bis zu fünf Tage bezahlte Freistellung sind möglich. Gerne informieren wir Sie über alle Förderungsmöglichkeiten.

HÄUFIGE FRAGEN UNSERER KUNDEN

WIR HABEN EINIGE DER FRAGEN, DIE UNS AM HÄUFIGSTEN GESTELLT WERDEN FÜR SIE GESAMMELT.



Sind eure Ausbildungen anerkannt?

Grundsätzlich gilt, dass es den einen „staatlich anerkannten Fitnesstrainer“ nicht gibt. Staatlich anerkannte Abschlüsse sind immer mit beruflichen Ausbildungen von staatlichen Institutionen verbunden. Die SAFS & BETA genießt aber als eine führende Ausbildungs-Akademie ein hohes Ansehen im Fitnessmarkt! In welchen Bereichen wir über Anerkennungen und Zertifizierungen verfügen, lesen Sie auf Seite 1.

Ich habe bereits Fortbildungen bei einem anderen Institut absolviert. Erkennt ihr diese an?

Viele Lizenzen, die bei anderen führenden Akademien erworben wurden, sind bei uns anerkannt. Gerne klären wir im Einzelfall welche das sind und welche weiteren Ausbildungen Sie bei uns mit einer externen Lizenz belegen können.

Wann ist die Kursgebühr fällig?

Wenn Sie sofort nach Rechnungserhalt bezahlen, erhalten Sie einen „Sofortzahler-Rabatt“ auf den Gesamtbetrag (siehe Seite 10). Das lohnt sich vor allem bei Karrierepaketen! Wenn Sie 6 Wochen vor Kursbeginn bezahlen, wird der Gesamtbetrag ohne Rabatt fällig. Ab einem Betrag von 400 Euro können Sie auch in bequemen Raten bezahlen (siehe Seite 10).

Muss ich mir zusätzliche Lehrgangsunterlagen, wie Bücher o.ä. kaufen um mich auf den Kurs vorzubereiten?

Alle notwendigen Lehrgangsunterlagen erhalten Sie vorab per Post zugesandt oder am ersten Lehrgangstag ausgehändigt. Eigene Vorbereitungen im Vorfeld der Ausbildung sind nicht nötig. Alle Inhalte sind so konzipiert, dass die Themen während der Ausbildung vollständig bearbeitet werden.

Bis wann muss ich meine Hausarbeit abgeben?

Hausarbeiten müssen spätestens 6 Wochen nach Lehrgangsabsolvierung in der SAFS & BETA Zentrale eintreffen. Bitte senden Sie Ihre Hausarbeiten an: hausarbeiten@safs-beta.de

Was muss ich zum Lehrgang mitbringen?

Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtücher und Schreibutensilien mit. Nähere Informationen zu den einzelnen Lehrgängen erhalten Sie in diesem Katalog auf den entsprechenden Seiten.

Was sind Karrierepakete?

Karrierepakete sind sinnvolle Kombinationen von Lehrgängen, die unser Expertenteam für Sie zusammengestellt hat. Durch die Buchung von Karrierepaketen sparen Sie 15 %. Wozu also noch einen Kurs nach dem anderen buchen? Buchen Sie eine komplette Ausbildungsschiene. Wir beraten Sie gern.

Wie sind eure Dozenten qualifiziert?

Wir arbeiten grundsätzlich mit hochqualifizierten Referenten mit langjähriger Praxiserfahrung im jeweiligen Ausbildungsbe- reich zusammen. Die Qualifikationen reichen von Sport- und Fitnessfachwirten, Sportlehrern, Physiotherapeuten bis hin zu promovierten Sport- und Ernährungswissenschaftlern. Viele unserer Dozenten sind auch mit ihrem eigenen Unternehmen erfolgreich.

Was bedeutet eigentlich EQF?

Der Europäische Qualifikationsrahmen (englisch: European Qualifications Framework – EQF) ist eine Initiative der Europäischen Union, nach der jede Aus- und Fortbildung durch ein Ranking eingestuft wird. Das Ziel des EQF ist es, eine auf alle Bildungssysteme in Europa anwendbare Beschreibung von Qualifikationen zur Verfügung zu stellen. Die europäische Kommission hat dazu ein 8-stufiges Modell entwickelt. So bietet sich die Möglichkeit, die Angebote im Bereich Ausbildung, Weiterbildung und Fortbildung nach einheitlichen Richtlinien zu vergleichen.

ZAHLUNGSWEISE

SO KÖNNEN SIE SICH IHRE AUSBILDUNG LEISTEN!

Bezahlen Sie in bequemen Raten!

Um Ihnen die Finanzierung Ihrer Wunschausbildung zu erleichtern, bieten wir Ihnen bequeme Ratenzahlung an. So können Sie Ihre Karrierepläne zügig umsetzen. Da Sie mit einer Ausbildung bei SAFS & BETA schnell einen gutbezahlten Job finden, können Sie die monatlichen Raten bequem finanzieren.

- o ab 400,00 Euro in 2 Raten
- o ab 600,00 Euro in 4 Raten
- o ab 800,00 Euro in 6 Raten
- o ab 1.000,00 Euro in 12-48 Raten

Beispiel Fitnesstrainer A-Lizenz:

Hier ein konkretes Beispiel anhand der Fitnesstrainer A-Lizenz: Gesamtpreis: 3.761,25 Euro zzgl. MwSt. Sie können diesen Betrag in 12 bis 48 Raten bezahlen, z.B.

- o Zahlung in 12 Raten à 368,75 Euro zzgl.MwSt.
- o Zahlung in 24 Raten à 184,38 Euro zzgl.MwSt.
- o Zahlung in 36 Raten à 122,92 Euro zzgl.MwSt.
- o Zahlung in 48 Raten à 92,19 Euro zzgl.MwSt.

Karrierepakete – buchen und sparen

Mit der Buchung eines Karrierepakets können Sie viel Geld sparen. Daher macht es in Sinn, nicht einen Kurs nach dem anderen zu buchen, sondern gleich eines unserer beliebten Karrierepakete mit kompletten Ausbildungsschienen.

Keine versteckten Kosten

Für die Inanspruchnahme der Ratenzahlung berechnen wir keine Zinsen oder andere Gebühren.

Fälligkeit der Raten

Nachdem Sie Ihre Rechnung erhalten haben wird die erste Rate am darauffolgenden ersten Kalendertag eines Monats fällig. Die weiteren Raten sind jeweils zum ersten Monatsersten fällig.

Rabatte für Sofortzahler

Bei Zahlung in einer Summe bieten wir attraktive Rabatte an. Dies lohnt sich vor allem bei der Buchung eines unserer beliebten Karrierepakete. So erhalten Sie z.B. für das obige Beispiel einer Fitnesstrainer A-Lizenz bei Sofortzahlung 15% Rabatt. Sie sparen also 664 Euro zzgl. MwSt.

Förderungen durch die Agentur für Arbeit oder die Bundeswehr

Aus- und Weiterbildungen sind nach dem Sozialgesetzbuch durch die Agentur für Arbeit förderbar. Prüfen Sie Ihre Möglichkeiten! Auch Berufsförderungsdienste (BFD) der Bundeswehr bezuschussen im Einzelfall Aus- und Weiterbildungen.

Prämiengutschein/Bildungsscheck/Qualischeck

Förderungen durch den Europäischen Sozialfond (Prämiengutschein/Bildungsscheck) oder das jeweilige Bundesland (Qualischeck) können bei den entsprechenden Stellen beantragt werden. Bitte beachten Sie dabei folgendes: Anrechenbar auf einen Lehrgang ab einer Gebühr von 900,00 Euro zzgl. MwSt., nicht kombinierbar mit Rabatten oder Werbeaktionen.

AUSBILDUNGSSTANDORTE

BERLIN

- Fitness Company**
Rüdersdorfer Straße 71
10243 Berlin
- SPOK GmbH**
Nordendstraße 56
13156 Berlin
- Fitness am Park**
Elsenstraße 113
12435 Berlin
- Wartenberger Club GmbH**
Grevesmühlener Straße 20
13059 Berlin
- Lady Fitness**
Helene-Weigel-Platz 13
12681 Berlin
- Pyramide Fitness World**
Alte Rhinstraße 16
12681 Berlin
- Vitality Box**
Wilhelminenhofstraße 83-85
12459 Berlin

HAMBURG

- Rehazentrum Schenefeld**
Kiebitzweg 2
22869 Schenefeld
- Altonaer Turnverband 1845 e.V.**
Kirchenstraße 21
22767 Hamburg
- Kaifu Lodge**
Bundesstraße 107
20114 Hamburg
- ELIXIA**
Essener Straße 4
22419 Hamburg
- Sportpark Quickborn**
Robert-Bosch-Straße 4-8
25451 Quickborn
- fitness and friends**
Friedrich-Ebert-Damm 128
22047 Hamburg

HANNOVER

- Future Fit**
Berenbostler Straße 76b
30823 Garbsen
- Daily Fitness City**
Plathnerstraße 5b
30175 Hannover
- Daily Fitness Bothfeld**
Sutelstraße 12
30659 Hannover
- WORKOUT Med. Elze**
Schmiedetorstr. 57
31008 Elze

MÜNCHEN

- Ammerfit**
von Eichendorff Straße 61
86911 Dießen am Ammersee
- Body Up MED**
Luise-Kiesselbach-Platz 2
81377 München
- Leo's Sportclub**
Leopoldstr. 11
80802 München
- Hardys Fürstenfeldbruck**
Ludwigstr.5
82256 Fürstenfeldbruck
- Hardys Greifenberg**
Schondorfer Straße 6
86926 Greifenberg
- Pro Health Club**
Wilhelm-Wagenfeld-Str. 6
80807 München

NÜRNBERG

- City Aktiv**
Frauenauracher Str. 66
91056 Erlangen
- Scala Fitness**
Hermannstraße 8
91207 Lauf
- SPORT:PARK NordWest**
Am Schallerseck 35
90765 Fürth

Rhein/Main

- Amanusa**
Ludwigsplatz 6
64283 Darmstadt
- Fitness Center SPORT'S**
Riegelgrube 4
55543 Bad Kreuznach
- Fitness Center Merkelbach**
Schwabenheimer Weg 137
55543 Bad Kreuznach
- Fitness First Class**
Heiligkreuzweg 110
55130 Mainz
- Sportpark Vita Fit**
Im Grohenstück 3a
65396 Walluf
- sports up**
Im Rad 42
65197 Wiesbaden
- VitaFit Gonsenheim**
An der Krimm 21
55124 Mainz-Gonsenheim
- Vitalis Mainz e.K.**
Adam-Opel-Straße 8
55129 Mainz-Hechtsheim
- Vita Nova**
Am Schwimmbad 3
63500 Seligenstadt

RHEIN/RUHR

- Aktiv Sportpark**
Hamburger Straße 6
41539 Dormagen
- Seestern Fitnessclub Süd**
Hugo-Wilderer-Weg 21
40593 Düsseldorf
- VitaminSport**
Johann-Ruland-Weg 7
50126 Bergheim
- Stuttgart**
- Evolution Fitness Club**
Junghansring 64
72108 Rottenburg-Ergenzingen
- Bananas Fitness**
Wolfgang-Brumme-Allee 2
71034 Böblingen
- Evolution Fitness Club**
Junghansring 64
72108 Rottenburg-Ergenzingen
- M1 FITNESS Club**
Raiffeisenstraße 3
71696 Möglingen
- SV Böblingen Paladion**
Silberweg 18
71032 Böblingen



STARKE PARTNER FÜR IHRE AUSBILDUNG

Unsere Ausbildungen stehen für höchste Qualität. Deshalb arbeiten wir mit angesehenen Partnern aus der Branche zusammen, um Ihnen ein noch besseres Ausbildungserlebnis bieten zu können.



ROBINSON®

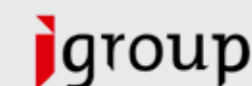


BODYMEDIA®

hornverlag



POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY



ÜBERSICHT ANGEBOT SAFS & BETA

AUSBILDUNGSPROGRAMM

	FITNESS	PERSONAL-TRAINING	ERNÄHRUNG	WELLNESS
BASIS	FITNESSTRAINER B-LIZENZ 24 Prüfung	PERSONAL-TRAINER B-LIZENZ 48 Prüfung	ERNÄHRUNGS-COACH B-LIZENZ 60 Prüfung	GRUNDLAGEN DER ENTSPANNUNG 70
	FACHTRAINER FÜR GESUNDHEITS-ORIENTIERTE FITNESS Trainer für Leistungsdiagnostik 26 Physio-Fitnesstrainer 27	FACHTRAINER FÜR PERSONAL-TRAINING Personal-Trainer Exercise 50 Trainer für Leistungsdiagnostik 26 Physio-Fitnesstrainer 27	FACHBERATER FÜR ERNÄHRUNG 62	ENTSPANNUNGS-COACH 71
AUFBAU	FITNESSTRAINER A-LIZENZ Ernährungs-Coach B-Lizenz 60 Training-Sales-Erfolg 29 Rückentrainer 28 Prüfung 30	PERSONAL-TRAINER A-LIZENZ Ernährungs-Coach B-Lizenz 60 Grundlagen der Entspannung 70 PT Business 51 Prüfung 52	ERNÄHRUNGS-COACH A-LIZENZ 63 Prüfung	
	PROFI			
WORKSHOPS	Schmerz-Coach 41	Schmerz-Coach 41	Supplements 64	Sport- und Regenerationsmassage 73
	Rückentrainer Prävention 39	Rückentrainer Prävention 39	Sporternährung - Fokus Eiweiss 65	
	Leistungsdiagnostik Advanced 40	Leistungsdiagnostik Advanced 40		
	Tabata HIIT & More 36	Tabata HIIT & More 36		
	Natural Bodybuilding 37	Natural Bodybuilding 37		
	Mobility Coach 38	Mobility Coach 38		
	Athletiktrainer 31	Athletiktrainer 31		
	Functional Training Basics 33	Functional Training Basics 33		
	CrossX 32	CrossX 32		
	Sling Training 35	Sling Training 35		
Outdoor-Coach 34	Outdoor-Coach 34			

DUALES STUDIUM & AUSBILDUNG

GROUP-TRAINING	INTENSIVE YOGA	PILATES MATWORK	DUALE BACHELORSTUDIENGÄNGE
GROUP-TRAINER & STEP B-LIZENZ 82 Prüfung	INTENSIVE YOGA B-LIZENZ 104 Prüfung	PILATES MATWORK B-LIZENZ 122 Prüfung	Business Administration B.A. 135 International Business Administration B.A. 135 Sales & Management B.A. 135 Betriebswirtschaftslehre B.Sc. 135 Präventions- und Gesundheitsmanagement B.A. 135
FACHTRAINER FÜR GROUP-TRAINING & STEP Step Mix für Fortgeschrittene 83 Bodytrainer 84	FACHTRAINER FÜR INTENSIVE YOGA Intensive Yoga Intermediate 105	FACHTRAINER FÜR PILATES MATWORK Pilates Matwork Intermediate 123	Alle Studiengänge beinhalten SAFS & BETA Trainerlizenzen
GROUP-TRAINER & STEP A-LIZENZ 86 Rückentrainer 28 Muscle Power 85 Prüfung	INTENSIVE YOGA A-LIZENZ 106 Prüfung	PILATES MATWORK A-LIZENZ 124 Prüfung	DUALE BERUFS-AUSBILDUNGEN Fachberater für Servicemanagement (IHK) 136 Geprüfter Betriebswirt (ILS) 136
Athletik-Group-Trainer B- Lizenz 87			Alle Ausbildungen beinhalten SAFS & BETA Trainerlizenzen
Jumping B-Lizenz 88	Yoga Therapie Basic 108	Faszien Pilates 126	
Athletik Jump 89	Yoga Therapie Advanced 109	Postural Moves® 127	
Medical Jump 90	Yoga für Schwangere 110		
Jumping A-Lizenz 91	Faszien Yoga 111		
Just Minutes 92	Yoki - Yoga für Kids 112		
Functioning 93	Blöcke & Gurte 113		
Postural Moves® 94	Kreative Stundengestaltung 114		
Muscle Intense 95			
Bauch & Rücken intensiv 96			



FITNESS

IHR WEG ZUM FITNESSTRAINER

Mittlerweile trainieren in Deutschland über 11 Millionen Menschen in einer von mehr als 8.000 Anlagen. Und die Tendenz ist weiterhin steigend. Das Angebot in Studios reicht weit über die klassische Betreuung auf der Trainerfläche hinaus und dementsprechend hoch sind die Anforderungen an die Mitarbeiter.

Als Fitnesstrainer betreuen Sie Ihre Kunden bei der individuellen Trainingsplanung, befassen sich mit Krankheitsbildern sowie den unterschiedlichsten Zielsetzungen Ihrer Mitglieder. Die Einbeziehung von spezifischen Ernährungsplänen ist dabei von erheblicher Bedeutung. Auch die Berücksichtigung von Stressfaktoren in der Trainingsplanung hat Auswirkungen auf die Zielerreichung.

Um sich als Trainer erfolgreich am Markt positionieren zu können, ist eine professionelle und vor allem anerkannte Ausbildung notwendig, wie sie SAFS & BETA bietet.

Unsere Ausbildungen genießen eine sehr hohe Anerkennung in der Fitnessbranche.

AUSBILDUNGSWEGE

Egal ob Sie als Neueinsteiger mit einer B-Lizenz starten, als bereits geübter Fitnesstrainer eine A-Lizenz absolvieren oder sich als Quereinsteiger mit unserem Workshop-Programm vertraut machen. Wir haben für jede fachliche Qualifikation geeignete Ausbildungen und Weiterbildungsoptionen. Besonders für Einsteiger eignet sich der „klassische“ Ausbildungsweg zum Fitnesstrainer mit A-Lizenz. Alle Informationen hierzu finden Sie auf den nachfolgenden Seiten.

Sie verfügen bereits über Lizenzen oder anderweitige Qualifikationen? Kein Problem, wir erkennen in der Regel sowohl Lizenzen von anderen führenden Akademien, sowie auch andere Qualifikationen (Sportstudium, Physiotherapeuten und dergl.) an. Gerne klären wir im Einzelfall welche das sind und welche weiteren Module Sie damit bei uns belegen können.

HINWEIS ANERKENNUNG FITNESS

Die Qualifikation Fitnesstrainer A-Lizenz von SAFS & BETA wurde vom Deutschen Behindertensportverband e.V. (DBS) nach §44 Reha-Sport zertifiziert. Die Lizenz wird vom DBS mit 90 Unterrichtseinheiten angerechnet um den Übungsleiter B Rehabilitationssport Orthopädie zu erwerben.

Absolventen der SAFS & BETA Fitnesstrainer A-Lizenz haben somit die Möglichkeit, mit nur 90 Unterrichtseinheiten, statt der regulären 180 Unterrichtseinheiten, die Lizenz beim DBS zu erwerben. Damit können Sie als Trainer in einem Verein Reha-Sport anbieten. Über eine Verordnung vom Arzt kann der Verein diese Leistungen dann mit allen gesetzlichen Krankenkassen



JETZT ERFOLGSPAKET BUCHEN UND BERUFLICH DURCHSTARTEN

Wir möchten Sie gerne auf Ihrem beruflichen Weg im Bereich Fitness begleiten. Dafür haben wir spezielle Karrierepakete entwickelt.

Unsere Pakete bieten Ihnen eine sinnvolle Zusammenstellung aus aufeinander aufbauenden Lehrgängen. Nach Absolvierung aller Module sind Sie dann im jeweiligen Bereich professionell zertifiziert.

Alle weiteren Informationen bezüglich Preisen und Inhalten der Karrierepakete finden Sie auf den folgenden Detailseiten.

VORTEILE DER KARRIEREPAKET-BUCHUNG

- Sie sparen!
Unsere Karrierepakete bieten attraktive Rabattierungen und Zahlungsmöglichkeiten.
- Es ist bequem!
Sie müssen sich die unterschiedlichen Lehrgänge nicht einzeln aus unserem Ausbildungsprogramm zusammenstellen. Sie haben vollständige Ausbildungsschienen auf einen Blick.
- Sie sind umfangreich qualifiziert!
Am Ende eines jeden Karrierepakets stehen professionelle Zertifizierungen und Abschlüsse.
- Es sind individuelle Ergänzungen möglich!
Gerne können Sie zu unseren Karrierepaketen noch weitere Lehrgänge, auch aus anderen Bereichen, hinzunehmen. Sie profitieren auch bei individuellen Kombinationen von unserem vorteilhaften Rabattsystem!

Beispiel: Sie möchten eine komplette Fitnesstrainer A-Lizenz und eine Group-Trainer & Step B-Lizenz zusammen buchen? Gerne helfen wir Ihnen bei der Zusammenstellung Ihres ganz persönlichen Karrierepakets und senden Ihnen ein kostenloses und unverbindliches Angebot zu.

Besuchen Sie unsere Website www.safs-beta.de und lassen Sie sich von uns ein individuelles Karrierepaket zusammenstellen. Wir beraten Sie gern!

KARRIEREPAKETE

FITNESS

	Seite	
BASIS	FITNESSTRAINER B-LIZENZ	24
	Voraussetzungen: Gute allgemeine Fitness und regelmäßiges Gerätetraining	
	Prüfung	
AUFBAU	FACHTRAINER FÜR GESUNDHEITS-ORIENTIERTE FITNESS	
	Voraussetzung: Fitnesstrainer B-Lizenz	
	Trainer für Leistungsdiagnostik	26
	Physio-Fitnesstrainer	27
PROFI	FITNESSTRAINER A-LIZENZ	
	Voraussetzung: Fachtrainer für gesundheitsorientierte Fitness	
	Ernährungs-Coach B-Lizenz	60
	Training-Sales-Erfolg	29
	Rückentrainer	28
	Prüfung	30

FITNESSTRAINER B-LIZENZ (8 Präsenztage)		
Die Fitnesstrainer B-Lizenz ist eine solide Grundlage für Ihre Karriere in der Fitness- und Gesundheitsbranche. In 7 Präsenztagen werden Sie von qualifizierten und erfahrenen Dozenten in Theorie	und Praxis ausgebildet. Am 8. Tag absolvieren Sie eine Prüfung. Danach erhalten Sie Ihre B-Lizenz-Urkunde und können ab sofort Fitnesskunden qualifiziert beraten und betreuen.	
GEBÜHR	SOFORTZAHLER	RATENZAHLER
1.370 €* 1.630 € inkl. MwSt.	abzgl. 10 % 1.233 €* 1.467 € inkl. MwSt.	in 12 Raten à 114 €* pro Monat, 136 € inkl. MwSt.

FACHTRAINER FÜR GESUNDHEITSORIENTIERTE FITNESS Karrierepaket F1 (14 Präsenztage)		
Mit der Wahl dieses Karrierepakets absolvieren Sie eine hochwertige und zukunftsorientierte Ausbildung zum Fachtrainer für gesundheitsorientierte Fitness. Bereits mit der Basisausbildung, der Fitnesstrainer B-Lizenz, erlangen Sie ein breitgefächertes Know-how und profi-	tieren von dem äußerst praxisbezogenen Präsenzunterricht. Darüber hinaus lernen Sie in der Aufbaustufe innovative und gesundheitsfördernde Trainingsangebote kennen, die Sie fachgerecht und kompetent anwenden können.	
GEBÜHR	SOFORTZAHLER	RATENZAHLER
2.360 €* 2.808 € inkl. MwSt.	abzgl. 15 % 2.006 €* 2.387 € inkl. MwSt.	in 24 Raten à 98 €* pro Monat, 117 € inkl. MwSt.

FITNESSTRAINER A-LIZENZ Karrierepaket F2 (27 Präsenztage)		
Die Fitnesstrainer A-Lizenz ist die höchste erreichbare Lizenzstufe.	Streben Sie nach der höchsten Qualifikation? Bis zur A-Lizenz sind nur noch 3 Lehrgänge zu absolvieren - Training-Sales-Erfolg, Ernährungs-Coach B-Lizenz und Rückentrainer. Den Abschluss bildet dann die Fitnesstrainer A-Lizenz. Danach haben Sie die höchste Lizenzstufe im Bereich Fitness erreicht und haben alle Voraussetzungen für eine erfolgreiche Karriere erfüllt!	
Zu Beginn durchlaufen Sie die Basisausbildung, die Fitnesstrainer B-Lizenz. Hier erwerben Sie grundlegendes Wissen in den Bereichen Trainingslehre und Trainingsmethodik. Darauf aufbauend besuchen Sie die Lehrgänge Physio-Fitnesstrainer und Trainer für Leistungsdiagnostik. Damit qualifizieren Sie sich zum Fachtrainer für gesundheitsorientierte Fitness.		
GEBÜHR	SOFORTZAHLER	RATENZAHLER
4.425 €* 5.266 € inkl. MwSt.	abzgl. 20 % 3.540 €* 4.213 € inkl. MwSt.	in 36 Raten à 123 €* pro Monat, 146 € inkl. MwSt.



Der Abschluss Fitnesstrainer A-Lizenz wird vom Deutschen Behindertensportverband e.V. mit 90 Unterrichtseinheiten angerechnet um den Übungsleiter B Rehabilitationssport Orthopädie zu erwerben.

*Die Angaben zu Preisen und Präsenztagen schließen jeweils alle vorhergehenden Kurse mit ein.

UNSERE AUSBILDER

IM BEREICH FITNESS



DIRK LOCH
Fachbereichsleitung Fitness- & Personal-Training, Physiotherapeut, Ernährungsberater, Personal-Trainer



CLAAS BENK
Dipl. Sportlehrer,
Master Trainer Functional Training



ANDREAS BLEECK
Diplom Sportwissenschaftler,
Yogalehrer



CHRISTOPH MÜHLBERGER
Dipl. Sportwissenschaftler,
Sport- und Bewegungstherapeut (DVGS),
Sport- und Gymnastiklehrer



STEFFEN NITSCH
Dipl. Sportwissenschaftler



STEFAN PENTHER
Dipl. Sportwissenschaftler



STEFANIE FIEDLER
Oecotrophologin,
Fitness- & Personaltrainerin



MANUEL FIX
Dipl. Sportwissenschaftler



THORSTEN GEHLEN
Dipl. Sportwissenschaftler



STEFAN PUMM
Dipl. Sportlehrer, DVNLP Master



DAN SAMEK
American Fitness Professional (AFPA),
New Business & PT Manager



CARSTEN SCHWINDT
Rückenschulleiter, Fitnessfachwirt



MIRIAM GENSCHOW
Dipl. Sportlehrerin



STEPHAN GIERER
Dipl. Sportwissenschaftler



ANDREAS GOLLER
Fachbereichsleitung Group-Training
Fitnesspädagoge, Heilpraktiker,
Medizinpädagoge



EMANUEL STREIDL
Dipl. Sportwissenschaftler,
Sport-/Bewegungstherapeut DVGS



MICHAEL TECL
Dipl. Sportwissenschaftler



PHILIPP GEORGOPOULOS
Personal-Trainer, Gesundheits- und
Sportpsychologie B.A. (i.A.)



TIM GONDORF
Dipl. Sportwissenschaftler,
Ernährungsberater



ENRICO HAEHNEL
Sportwissenschaftler (M.A.),
Massagetherapeut, Entspannungspädagoge



BJÖRN-PHILIP HENNIES
Gesundheitsmanagement (M.A.),
Sportphysiotherapeut (DSHS)



DR. NICOLE KONNOWSKI
Dr. der Sportwissenschaft



JÖRG KRAUSS
Sportlehrer, Sportphysiotherapeut,
Sportwissenschaftler (B.A.)



DIRK KÜRZEL
Fitnessfachwirt (IHK)

STIMMEN ZUR FITNESSTRAINER B- & A-LIZENZ

BEWERTET AUF SEMINARCHECK MIT (4.5/5.0 SEHR GUT)



„Die Betreuung bei SAFS&BETA ist wirklich vorbildlich, man bekommt immer die Möglichkeit, seine Wünsche und Fragen zu äußern. Die Trainer sind sehr kompetent und arbeiten praxisnah. Die Inhalte sind, trotz der fachlichen Tiefe, gut und unkompliziert erklärt. Am Ende des Lehrgangs wurden keine Fragen offen gelassen und die Trainer haben sich viel Zeit für uns genommen. (...) Ich würde meine nächsten Fortbildungen jederzeit wieder bei SAFS&BETA buchen.“

(Lisa-Marie 25J) 16.10.2018

„Mein Tipp: Wer Wert auf eine fundierte gute Ausbildung legt (und wir haben schließlich alle mit Menschen zu tun), der ist hier sehr gut aufgehoben.“

(Nele 19J) 14.10.2018

„Die Inhalte von SAFS & BETA sind immer sehr gut aufbereitet und die Dozenten sind absolut kompetent. Ich habe dort bereits mehrere Lehrgänge besucht und würde es immer wieder buchen. Sehr empfehlenswert. Die Fachkompetenz spricht für sich und man fühlt sich sehr gut ausgebildet.“

(Stefan 36J) 30.01.2018

„Ein tolles Wochenende mit viel Information und auch Spaß! Mein Studienmaterial hilft mir auch jetzt noch, um schnell mal was nachzuschlagen! Obwohl ich schon länger Trainer bin, habe ich viel Neues dazugelernt und Verschollenes wieder aufgefrischt! Immer wieder gerne!“

(Veronika 47J) 31.01.2018

„Bevor ich die B-Lizenz bei SAFS&BETA gemacht habe, hatte ich schon einige Ausbildungen bei anderen Anbietern abgeschlossen. SAFS&BETA hat meine Erwartungen und die Qualität der anderen Institute wirklich übertroffen: Unterlagen top, Referenten kompetent und freundlich, immer mit einem offenen Ohr, gutes Verhältnis aus Theorie und Praxis, Prüfungen noch so anspruchsvoll, dass einem das Zertifikat nicht „hinterhergeschmissen“ wird. Selbst die Urkunden/Zertifikate sind umfassend und für Bewerbungen gut geeignet. Das ist alles nicht selbstverständlich für Ausbildungsinstitute.“

(Maren 33J) 03.02.2018

„Ich bin sehr zufrieden mit SAFS&BETA, da ich die Organisation und auch die Unterlagen, welche gestellt wurden sehr gut fand. Der Kontakt mit der Zentrale, bezüglich Rückfragen zum Kurs/Bezahlung hat super geklappt und war sehr freundlich. Der Dozent hat alles verständlich erklärt und auch bei Nachfragen wurde immer geantwortet und das Thema erneut erklärt. Der Bezug zur Praxis ist jeden Tag hergestellt worden.“

(Jana 21J) 15.10.2018

„Durch SAFS & BETA habe ich wieder richtig Spaß am Lernen entwickelt. Super Dozenten, die einem jede Frage beantworten und sich zu 100 % mit dem identifizieren, was sie einem vermitteln sollen (...) Qualität und Aktualität des Studienmaterials: Sehr gut beschriebene Skripte mit aktuellen Quellen, die Skripte helfen auch im Nachhinein super, wenn man nochmal was nachschlagen möchte. Praxisnähe der Inhalte: In den Kursen werden Praxis und Theorie miteinander verknüpft. (...) Bei Fragen kann man immer anrufen und wird sehr gut beraten. Man kann sich kaum bessere Betreuung wünschen.“

(Tanja 23J) 14.10.2018



ALLE AUS- UND FORTBILDUNGEN VON SAFS & BETA FINDEN IM PRÄSENZUNTERRICHT STATT. UNSERE DOZENTEN GEHEN INDIVIDUELL AUF SIE EIN!



Ein spannender Beruf mit Zukunft – entfalten Sie Ihr Können als Fitnesstrainer in einem Fitness- oder Gesundheitsstudio und starten Sie Ihre Trainerkarriere mit der Fitnesstrainer B-Lizenz bei SAFS & BETA.

Studios die auf Qualität und Gesundheitsorientierung setzen, suchen stets gut ausgebildete Trainer mit einer entsprechenden, fachlichen Qualifikation. Nutzen Sie Ihre Chance mit unseren Ausbildungen und profitieren Sie von unserem äußerst praxisbezogenen Präsenzunterricht mit hervorragenden Dozenten!

Die Möglichkeit sich direkt in der Ausbildung mit dem Dozenten und mit anderen Teilnehmern auszutauschen, ist ein riesiger Vorteil! Wenn Ihnen etwas unklar ist, wenn Sie zusätzlich etwas wissen wollen, dann können Sie es sofort im persönlichen Gespräch klären!

Unabhängig davon, ob Sie als Neueinsteiger oder Quereinsteiger dieses Berufsfeld wählen: Themen wie Sportbiologie, Trainingslehre und Trainingsplanung aber auch Kommunikation und Verkauf bereiten Sie ideal auf Ihre berufliche Zukunft vor. Darüber hinaus schaffen Sie sich mit der

B-Lizenz von SAFS & BETA eine solide und vor allem notwendige Basis, wenn Sie Ihre Trainerqualifikation weiter ausbauen möchten. Es ist der erste Schritt, um in der Fitness- und Gesundheitsbranche schnell Fuß zu fassen und langfristig erfolgreich zu sein. Mit Lizenzen von SAFS & BETA gehören Sie zu den Besten Ihres Fachs!

LEHRINHALTE

- o Trainingslehre
- o Erstellung von Trainingsplänen
- o Sportbiologie
- o Allgemeine & funktionelle Anatomie
- o Ausgewählte Zell- und Gewebelehre
- o Zielgerichtetes Kraft- und Ausdauertraining
- o Trainingsprinzipien & Superkompensation
- o Korrekte Übungsausführung
- o Sicherheitsregeln im Sport

INFOS

7 TAGE
09:00 – 17:00 Uhr

1.370,00 €
1.630,30 € inkl. MwSt.

PRÜFUNG
+ 1 Tag Prüfung (Theorie & Praxis)
Nachprüfung: 115,00 € 136,85 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch, Herzfrequenzmesser (falls vorhanden)

NACHWEIS
Fitnesstrainer B-Lizenz Urkunde, Education Pass

VORAUSSETZUNG
Gute allgemeine Fitness, regelmäßiges Training an den Geräten

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Hannover	21.02.19 – 24.02.19	FTI.1
	22.03.19 – 24.03.19	FTII.1
	13.04.19 – 14.04.19	FTP.1
Nürnberg	28.03.19 – 31.03.19	FTI.3
	03.05.19 – 05.03.19	FTII.3
	25.05.19 – 26.05.19	FTP.3
Berlin	28.03.19 – 31.03.19	FTI.4
	26.04.17 – 28.04.19	FTII.4
	25.05.19 – 26.05.19	FTP.4
München	11.04.19 – 14.04.19	FTI.5
	10.05.19 – 12.05.19	FTII.5
	25.05.19 – 26.05.19	FTP.5
Stuttgart	11.04.19 – 14.04.19	FTI.6
	03.05.19 – 05.05.19	FTII.6
	18.05.19 – 19.05.19	FTP.6
Hamburg	25.04.19 – 28.04.19	FTI.7
	17.05.19 – 19.05.19	FTII.7
	01.06.19 – 02.06.19	FTP.7
Rhein/Ruhr	16.05.19 – 19.05.19	FTI.8
	07.06.19 – 09.06.19	FTII.8
	29.06.19 – 30.06.19	FTP.8
Rhein/Main	06.06.19 – 09.06.19	FTI.9
	28.06.19 – 30.06.19	FTII.9
	13.07.19 – 14.07.19	FTP.9
Hamburg	04.07.19 – 07.07.19	FTI.10
	02.08.19 – 04.08.19	FTII.10
	17.08.19 – 18.08.19	FTP.10
Hannover	11.07.19 – 14.07.19	FTI.11
	09.08.19 – 11.08.19	FTII.11
	31.08.19 – 01.09.19	FTP.11

REGION	TERMIN	NR.
München	29.08.19 – 01.09.19	FTI.12
	13.09.19 – 15.09.19	FTII.12
	28.09.19 – 29.09.19	FTP.12
Berlin	29.08.19 – 01.09.19	FTI.13
	27.09.19 – 29.09.19	FTII.13
	05.10.19 – 06.10.19	FTP.13
Stuttgart	05.09.19 – 08.09.19	FTI.14
	20.09.19 – 22.09.19	FTII.14
	05.10.19 – 06.10.19	FTP.14
Hamburg	05.09.19 – 08.09.19	FTI.15
	27.09.19 – 29.09.19	FTII.15
	19.10.19 – 20.10.19	FTP.15
Rhein/Ruhr	05.09.19 – 08.09.19	FTI.16
	27.09.19 – 29.09.19	FTII.16
	12.10.19 – 13.10.19	FTP.16
Rhein/Main	10.10.19 – 13.10.19	FTI.17
	01.11.19 – 03.11.19	FTII.17
	23.11.19 – 24.11.19	FTP.17
Nürnberg	24.10.19 – 27.10.19	FTI.18
	08.11.19 – 10.11.19	FTII.18
	23.11.19 – 24.11.19	FTP.18
Hamburg	23.01.20 – 26.01.20	FTI.1
	21.02.20 – 23.02.20	FTII.1
	14.03.20 – 15.03.20	FTP.1

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

Mit freundlicher Unterstützung von:



TRAINER FÜR LEISTUNGSDIAGNOSTIK

AUSBILDUNG

★★★★ EQF 2

PHYSIO-FITNESSTRAINER

AUSBILDUNG

★★★★ EQF 2



„Testverfahren im Training“ heißen die Schlüsselwörter in diesem Lehrgang. Die Leistungsdiagnostik erfasst detailliert das momentane Leistungsvermögen Ihres Kunden in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Lernen Sie, für Ihre Kunden anwendbare Testprozeduren individuell auszuwählen und deren Aussagekraft für die praktische Arbeit zielführend einzusetzen.

Vom einfachen Walkingtest, über Reaktionstempo bis hin zum individuellen Krafttest werden unterschiedliche Testprotokolle vorgestellt, praktisch umgesetzt und Ergebnisse dargestellt.

Ziel des Lehrgangs ist es, die nötigen Konsequenzen für Inhalte und Methoden abzuleiten sowie angemessene Intensitäten und Umfänge festzulegen. Wir zeigen Ihnen wie wichtig ein Checkup-System als Voraussetzung für Erfolg ist und wie Sie dieses kompetent durchführen.

LEHRINHALTE

- Spezielle Trainingslehre des Cardio- & Krafttrainings
- Einsatz von Herzfrequenz-Computern
- Ausdauer-Testverfahren
- ILB- und andere Krafttestverfahren
- Ausgewählte Koordinations- & Muskelfunktionstests
- Intensitätstechniken
- Dezidierte Planung im Kraft- & Ausdauertraining

INFOS

3 TAGE
09:00-17:00 Uhr **€ 495,00 €**
589,05€ inkl. MwSt.

PRÜFUNG
Hausarbeit
Nachkorrektur: 30,00 € 35,70 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch, Herzfrequenzmesser (falls vorhanden)

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
SAFS & BETA Fitness- oder Personal-Trainer B-Lizenz, Sport- oder Physiotherapeuten o.ä.

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Rhein/Main	10.05.19 - 12.05.19	FCK.5
Hannover	24.05.19 - 26.05.19	FCK.6
Hamburg	21.06.19 - 23.06.19	FCK.7
Stuttgart	28.06.19 - 30.06.19	FCK.8
Berlin	05.07.19 - 07.07.19	FCK.9
Rhein/Ruhr	26.07.19 - 28.07.19	FCK.10
Nürnberg	26.07.19 - 28.07.19	FCK.11
Hamburg	04.10.19 - 06.10.19	FCK.12
Rhein/Main	18.10.19 - 20.10.19	FCK.13
München	08.11.19 - 10.11.19	FCK.14
Berlin	22.11.19 - 24.11.19	FCK.15
Hannover	22.11.19 - 24.11.19	FCK.16
Stuttgart	13.12.19 - 15.12.19	FCK.17
Rhein/Main	31.01.20 - 02.02.20	FCK.1
Hamburg	31.01.20 - 02.02.20	FCK.2

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Als Fitnesstrainer sind Sie für Ihren Kunden nicht nur Trainer, sondern auch Vertrauensperson. Gerade im Fall von gesundheitlichen Einschränkungen oder nach einer ärztlichen bzw. physiotherapeutischen Behandlung wird Ihr Kunde Sie ins Vertrauen ziehen und erwarten, dass Sie für ihn ein entsprechend angepasstes, gesundheitsförderndes Training gestalten können.

Der Lehrgang Physio-Fitnesstrainer verhilft Ihnen dazu und bildet Sie zu der Fachkraft aus, die Ihr Mitglied in solch einem Fall benötigt. Sie erlangen wichtige Kenntnisse u.a. zu den Themen Gelenkerkrankungen, Rückenleiden, Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen und werden geschult, wie Sie unter Berücksichtigung dieser Aspekte ein gesundes Training für Ihre Mitglieder gestalten können.

Begegnen Sie dem Vertrauen Ihrer Kunden mit entsprechender fachlicher Kompetenz, als Physio-Fitnesstrainer.

Mit freundlicher Unterstützung von:



LEHRINHALTE

- Einführung in das Rehabilitationstraining
- Grundlagen der Sportmedizin
- Propriorezeption und seine Bedeutung in Sport und Gesundheit
- Orthopädische, degenerative und systemische Erkrankungen
- Beschwerdebilder
- Empfohlene Übungen und Durchführungen im Physiotraining
- Anamnese und spezifische Trainingsplanung im Physiotraining

INFOS

3 TAGE
09:00-17:00 Uhr **€ 495,00 €**
589,05€ inkl. MwSt.

PRÜFUNG
Hausarbeit
Nachkorrektur: 30,00 € 35,70 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
SAFS & BETA Fitness- oder Personal-Trainer B-Lizenz, Sporttherapeuten o.ä.

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Hamburg	12.04.19 - 14.04.19	PFT.6
Rhein/Main	21.06.19 - 23.06.19	PFT.7
Hannover	28.06.19 - 30.06.19	PFT.8
Hamburg	19.07.19 - 21.07.19	PFT.9
Berlin	09.08.19 - 11.08.19	PFT.10
Stuttgart	09.08.19 - 11.08.19	PFT.11
Nürnberg	23.08.19 - 25.08.19	PFT.12
Rhein/Ruhr	30.08.19 - 01.09.19	PFT.13
Hamburg	18.10.19 - 20.10.19	PFT.14
Rhein/Main	15.11.19 - 17.11.19	PFT.15
München	22.11.19 - 24.11.19	PFT.16
Berlin	13.12.19 - 15.12.19	PFT.17
Hannover	20.12.19 - 22.12.19	PFT.18
Stuttgart	03.01.20 - 05.01.20	PFT.1
Hamburg	28.02.20 - 01.03.20	PFT.2
Rhein/Main	28.02.20 - 01.03.20	PFT.3

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

RÜCKENTRAINER

AUSBILDUNG

☆☆☆☆ EQF 2

TRAINING-SALES-ERFOLG

AUSBILDUNG

☆☆☆☆ EQF 2



Die Zahl der Menschen mit Rückenproblemen und Körperfehlhaltungen nimmt stetig zu und mit dieser Entwicklung steigt auch der Bedarf an qualifizierten Trainern.

Dies trifft für das Training auf der Trainingsfläche genauso zu, wie für das Personal-Training oder den Group-Trainingsbereich. Die richtige Übungsauswahl und -ausführung sowie die Abstimmung der Stundenbilder auf verschiedene Leistungsniveaus haben bei Rückenkursen oberste Priorität.

Die Hauptziele dieses Lehrganges liegen in der Vertiefung des fachspezifischen Wissens sowie der Vermittlung von Ideen für effektive Wirbelsäulenkurse, ohne dass sofort neue Zusatzgeräte benötigt werden.

Lernen Sie Rückenurse & Trainings effektiv zu gestalten, wie auch technisch und didaktisch professionell zu unterrichten.

LEHRINHALTE

- o Grundlagen der Wirbelsäulengymnastik
- o Anatomie und Physiologie relevanter Körperbereiche
- o Wirbelsäulenerkrankungen
- o Anleitung verschiedener Leistungslevels
- o Übungsintegration und -progression
- o Unterrichtsdidaktik und Korrekturen
- o Musterstunden
- o Rückenspezifisches Krafttraining nach funktionellen Gesichtspunkten
- o Strategien zum Erhalt und zur Förderung muskulärer Balancen

INFOS

3 TAGE € **495,00 €**
09:00 - 17:00 Uhr 589,05 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung.

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
SAFS & BETA Fitness-, Personal- oder Group-Trainer & Step B-Lizenz, Sport- oder Physiotherapeuten, Dipl. Sport-wissenschaftler

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Rhein/Main	30.08.19 - 01.09.19	RT.5
Hamburg	20.09.19 - 22.09.19	RT.6
München	11.10.19 - 13.10.19	RT.7
Berlin	11.10.19 - 13.10.19	RT.8
Stuttgart	18.10.19 - 20.10.19	RT.9
Rhein/Ruhr	18.10.19 - 20.10.19	RT.10
Hannover	25.10.19 - 27.10.19	RT.11
Nürnberg	06.12.19 - 08.12.19	RT.12

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

Kundenberatung und Verkauf von Mitgliedschaften spielen in jedem Fitnessclub eine sehr wichtige Rolle. Neben einem strukturierten Verkaufssystem spielt aber ein weiterer Faktor eine entscheidende Rolle, nämlich der Verkäufer bzw. Berater selbst.

Nur wer seine eigenen Stärken, Schwächen und Ziele kennt und dabei auch noch authentisch ist, hat Erfolg im Verkauf. Lernen Sie unternehmerisch zu denken und zu handeln, dann führen Ihre Beratungsgespräche fast automatisch zum Verkaufserfolg!

Wir zeigen Ihnen, wie Sie aus dem Sales-Bereich Ihren persönlichen Erfolgs-Bereich machen und wie wichtig Ihre eigene Persönlichkeit und Einstellung dabei sind.

Nach drei spannenden Tagen mit unseren Dozenten haben Sie ein umfassendes Verständnis für Beratung & Verkauf erlangt, und können professionell Mitgliedschaften verkaufen.

LEHRINHALTE

- o Unternehmensphilosophie
- o Unternehmens- & Verkaufsziele
- o Interessenten generieren
- o Bedarfsanalyse
- o Einwand-Behandlung
- o Follow-up
- o Selbstreflexion
- o Stärken-Schwächen Analyse
- o Moderne Verkaufstools
- o Rollenspiele Verkauf & Beratung

INFOS

3 TAGE € **495,00 €**
10:00 - 17:00 Uhr 589,05 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
Erfahrung als Mitarbeiter oder Trainer im Club

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Rhein/Ruhr	26.04.19 - 28.04.19	TSE.7
Nürnberg	28.06.19 - 30.06.19	TSE.8
Rhein/Main	26.07.19 - 28.07.19	TSE.9
Hamburg	30.08.19 - 01.09.19	TSE.10
Hannover	20.09.19 - 22.09.19	TSE.11
Berlin	25.10.19 - 27.10.19	TSE.12
Stuttgart	08.11.19 - 10.11.19	TSE.13
Rhein/Ruhr	08.11.19 - 10.11.19	TSE.14
Rhein/Main	06.12.19 - 08.12.19	TSE.15
München	13.12.19 - 15.12.19	TSE.16
Hamburg	03.01.20 - 05.01.20	TSE.1

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

FITNESSTRAINER A-LIZENZ

PRÜFUNG

★★★★ EQF 4

ATHLETIKTRAINER

AUSBILDUNG

★★★☆☆ EQF 3



Die Fitnesstrainer A-Lizenz ist die höchste Lizenzstufe im Bereich Fitness.

Dank der umfangreichen Kenntnisse, die Sie in der Fitnesstrainer B-Lizenz und den darauf aufbauenden Ausbildungen erworben haben, sind Sie bestens auf die theoretische und praktische Prüfung zur A-Lizenz vorbereitet.

Nach bestandener Prüfung stehen Ihnen beruflich alle Türen offen. Ihre umfangreichen Kenntnisse machen Sie zu einem kompetenten und sehr gefragten Mitarbeiter, der vielseitig einsetzbar ist.

Die Fitnesstrainer A-Lizenz wird vom Deutschen Behindertensportverband e.V. mit 90 Unterrichtseinheiten auf die Ausbildung zum Übungsleiter B Rehabilitationsport Orthopädie angerechnet.

PRÜFUNGSINHALTE

- Themenübergreifend in Theorie und Praxis aus allen Pflichtmodulen

INFOS

1 TAG € **125,00 €**
148,75 € inkl. MwSt.

NACHPRÜFUNG
125,00 € 148,75 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch, Herzfrequenzmesser

NACHWEIS
Fitnesstrainer A-Lizenz Urkunde

VORAUSSETZUNG
SAFS & BETA Fitnesstrainer B-Lizenz sowie alle notwendigen Pflichtmodule

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Rhein/Main	06.01.19	FTAP.1
Hamburg	03.02.19	FTAP.2
Hannover	03.03.19	FTAP.3
Berlin	31.03.19	FTAP.4
Hamburg	31.03.19	FTAP.5
München	31.03.19	FTAP.6
Rhein/Main	28.04.19	FTAP.7
Nürnberg	28.04.19	FTAP.8
München	26.05.19	FTAP.9

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Berlin	26.05.19	FTAP.10
Hamburg	02.06.19	FTAP.11
Rhein/Ruhr	30.06.19	FTAP.12
Rhein/Main	14.07.19	FTAP.13
Hamburg	18.08.19	FTAP.14
Hannover	01.09.19	FTAP.15
München	29.09.19	FTAP.16
Stuttgart	06.10.19	FTAP.17
Berlin	06.10.19	FTAP.18
Rhein/Ruhr	13.10.19	FTAP.19
Hamburg	20.10.19	FTAP.20
Berlin	17.11.19	FTAP.21
Stuttgart	23.11.19	FTAP.22
Hannover	24.11.19	FTAP.23
Rhein/Ruhr	24.11.19	FTAP.24
Rhein/Main	24.11.19	FTAP.25
Nürnberg	24.11.19	FTAP.26
Hamburg	15.12.19	FTAP.27
Nürnberg	22.12.19	FTAP.28
Rhein/Ruhr	11.01.20	FTAP.1
Rhein/Main	12.01.20	FTAP.2
München	12.01.20	FTAP.3
Berlin	26.01.20	FTAP.4
Stuttgart	02.02.20	FTAP.5
Hannover	08.03.20	FTAP.6
Hamburg	15.03.20	FTAP.7

Das Athletiktraining ist in jedem Fitnessstudio sowie im Personal-Training ein wichtiges Thema. Im Athletiktraining geht es um eine gezielte Leistungsverbesserung in den Bereichen Kondition, Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit. Hohe Intensitäten, funktionelle Bewegungsabläufe und gezielte Trainingsreize stehen im Mittelpunkt dieses Ausbildungsweges.

Um diese Bereiche vollständig abzudecken haben wir ein spezielles Ausbildungspaket mit passenden Inhalten für Sie entwickelt. Der Athletiktrainer setzt sich aus den folgenden Workshops zusammen:

- Functional Training Basics (1 Tag)
- CrossX® (2 Tage)
- Sling Training (1 Tag)
- Outdoor-Coach (1 Tag)

Nach Absolvierung aller vier Workshops bescheinigen wir Ihnen den Abschluss mit einer speziellen Athletiktrainer Urkunde. Egal ob Sie als Fitness-, Group- oder Personal-Trainer arbeiten: Diese Ausbildung gibt Ihnen die richtigen Impulse und Ideen für die Gestaltung Ihres funktionellen und athletischen Fitnesstrainings.

LEHRINHALTE

- Functional Training
- CrossX® und H.I.-Trainingsformate
- Sling Training
- Parcour-Training-Outdoor
- Kraft-Ausdauer-Intervalle
- Kopplungsfähigkeit von Schnelligkeit und Koordination
- Trainingsformate und Kursprofile
- Ausgedehnte Praxiseinheiten

INFOS

5 TAGE € **625,00 €**
10:00–17:00 Uhr 743,75 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS
Lizenzurkunde

VORAUSSETZUNG
SAFS & BETA Fitness-, Personal- oder Group-Trainer & Step B-Lizenz, Sport- oder Physiotherapeuten, Dipl. Sportlehrer

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Stuttgart	30.03.19 – 31.03.19	TCCX.1
	28.04.19	TCFT.1
	26.05.19	TCPC.1
	23.06.19	TCST.1
Rhein/Main	15.06.19 – 16.06.19	TCCX.2
	21.07.19	TCFT.2
	01.09.19	TCPC.2
	15.09.19	TCST.2
Hamburg	24.08.19 – 25.08.19	TCCX.3
	15.09.19	TCFT.3
	20.10.19	TCPC.3
	24.11.19	TCST.3
München	19.10.19 – 20.10.19	TCCX.4
	17.11.19	TCFT.4
	22.12.19	TCPC.4
	11.01.20	TCST.1

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.





CrossX® steht für ein Kraft-, Konditions- und Fitnessprogramm dessen Ziel es ist, den kompletten Körper bestmöglich zu trainieren. Viele Spitzenathleten und Profikampfsportler, aber auch Polizisten und militärische Einheiten trainieren weltweit auf diese Art. In den letzten Jahren fand dieses Training in modifizierter Form auch den Weg in die Sport- und Fitnessanlagen.

Diese Trainingsmethodik ist mittlerweile eine der am schnellsten wachsenden Fitnessbewegungen der Welt. CrossX® basiert auf den Ideen eines funktionellen Trainings und ist auf dessen Grundlagen aufgebaut.

In CrossX® Workouts trainieren Sie z.B. die kardiovaskuläre / respiratorische Ausdauer, Kraft, Flexibilität, Schnelligkeit, Balance, Koordination, Genauigkeit u.v.m. Dazu benutzt man neben freien Übungen auch Gewichte, Medizinbälle, Gymnastikgeräte wie Springseile oder auch Alltagsgegenstände.

Dieser Workshop kann einzeln gebucht werden. Er ist aber auch Teil der Ausbildung zum Athletiktrainer (siehe Seite 31).

LEHRINHALTE

- Theorie-Intro zum Thema CrossX® und Kraft-Ausdauer-Intervall
- Möglichkeiten der Umsetzung von CrossX® Trainings Indoor & Outdoor
- Einsatz von Equipment und Geräten
- Trainingsformate mit Nachbesprechung
- Erstellung spezieller Kursprofile

INFOS

2 TAGE € **300,00 €**
10:00 – 17:00 Uhr 357,00 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
SAFS & BETA Fitness-, Personal- oder Group-Trainer & Step B-Lizenz, Sport- oder Physiotherapeuten, Dipl. Sportlehrer

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Rhein/Main	15.06.19 – 16.06.19	TCCX.2
Hamburg	24.08.19 – 25.08.19	TCCX.3
München	19.10.19 – 20.10.19	TCCX.4

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

Der Begriff Functional Training steht im klassischen Sinn für Training ohne Hilfsmittel.

In diesem interessanten Workshop befassen wir uns mit den Ursprüngen, der Grundphilosophie, den Zielen und den Besonderheiten des Functional Trainings. Wir klären die Frage, wie Übungen des funktionellen Trainings zielgruppenorientiert regressiv oder progressiv gestaltet werden können. Außerdem stellen wir erste Verknüpfungen zum sinnvollen Einsatz von Equipment her.

Ein weiterer elementarer Bestandteil ist die Bedeutung der „Core Stability“, als zentraler Kern des Functional Trainings. Funktionelles Training bedient sich auch verschiedener Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnungstechniken, welche eingehend besprochen werden.

Dieser Workshop kann einzeln gebucht werden. Er ist aber auch Teil der Ausbildung zum Athletiktrainer (siehe Seite 31).

LEHRINHALTE

- Theorie-Intro zum Thema Functional Training
- Anatomie und spezielle Trainingslehre
- Rumpfstabilisation durch „Core Training“
- Widerstandsarten und praktikable Trainingsmittel
- Gefahrenmomente
- Übungszusammenstellung
- Praxiseinheiten

INFOS

1 TAG € **125,00 €**
10:00 – 17:00 Uhr 148,75 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
SAFS & BETA Fitness-, Personal- oder Group-Trainer & Step B-Lizenz, Sport- oder Physiotherapeuten, Dipl. Sportlehrer

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Stuttgart	28.04.19	TCFT.1
Rhein/Main	21.07.19	TCFT.2
Hamburg	15.09.19	TCFT.3
München	17.11.19	TCFT.4

OUTDOOR-COACH

WORKSHOP

★★★★ EQF 2



Insbesondere im Personal-Training ist es sinnvoll und motivierend, bei gutem Wetter im Freien zu trainieren. Wie können wir dieser Herausforderung gerecht werden? Wie steuern wir draußen die Intensitäten? Wie wird ein Training abwechslungsreich und bleibt dennoch zielorientiert?

In diesem Workshop verknüpfen wir Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination zu einem kundenorientierten Outdoor-Training. Erleben Sie die Möglichkeiten, ein solches Outdoor-Training spannend und individuell zu realisieren. Sie erhalten Impulse, wie Sie mit wenigen Hilfsmitteln ein Training organisieren, durchführen und flexibel coachen können.

Begeistern Sie Ihre Kunden mit Outdoor-Übungen die fordern und jede Menge Spaß machen.

Dieser Workshop kann einzeln gebucht werden. Er ist aber auch Teil der Ausbildung zum Athletiktrainer (siehe Seite 31).

LEHRINHALTE

- o Kurzes Theorie-Intro zu Do's and Don'ts
- o Auswahl und Einsatz unterschiedlicher Kraftqualitäten
- o Auswahl und Einsatz sinnvoller Hilfsmittel
- o Umfangreiche Outdoor-Praxiseinheiten

INFOS

1 TAG € **125,00 €**
10:00 - 17:00 Uhr 148,75€ inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Herzfrequenzmesser, wetterfeste Kleidung, Trinkflaschengürtelsystem, Handtuch

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
SAFS & BETA Fitness-, Personal- oder Group-Trainer & Step B-Lizenz, Sport- oder Physiotherapeuten, Dipl. Sportlehrer

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Stuttgart	26.05.19	TCPC.1
Rhein/Main	01.09.19	TCPC.2
Hamburg	20.10.19	TCPC.3
München	22.12.19	TCPC.4

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

SLING TRAINING

WORKSHOP

★★★★ EQF 2



Ein Muss für jeden Fitness- und Personal-Trainer! In diesem intensiven Tagesworkshop zeigen wir Ihnen die Vielfalt des Trainings mit dem Sling, welcher inzwischen zum festen Inventar in den meisten Trainingseinrichtungen gehört. Wir klären warum die Core Stability einen Sicherheitsaspekt im Sling Training darstellt, besprechen eine Vielzahl von Übungen und entwickeln einen systematischen Aufbau einer Trainingseinheit.

Egal ob Indoor oder Outdoor, in Gruppen oder im 1:1 Training. Mit diesem extrem effektiven Ganzkörper-Training sprechen Sie jedes Mitglied und jeden Kunden an.

Dieser Workshop kann einzeln gebucht werden. Er ist aber auch Teil der Ausbildung zum Athletiktrainer (siehe Seite 31).

LEHRINHALTE

- o Wissenschaftliche Erkenntnisse und Hintergründe zum Sling
- o Besonderheiten des Sling Fitness Trainings
- o Effektivität des Sling Trainings
- o Installationsmöglichkeiten des Slings (Outdoor und zu Hause)

INFOS

1 TAG € **125,00 €**
10:00 - 17:00 Uhr 148,75€ inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
SAFS & BETA Fitness-, Personal- oder Group-Trainer & Step B-Lizenz, Sport- oder Physiotherapeuten, Dipl. Sportlehrer

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Stuttgart	23.06.19	TCST.1
Rhein/Main	15.09.19	TCST.2
Hamburg	24.11.19	TCST.3
München	11.01.20	TCST.1

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

TABATA, HIIT & MORE

WORKSHOP

★★★★ EQF 2



Mehr Athletik, mehr Muskeln, noch weniger Fett, noch mehr Ausdauer, noch mehr Kraft und Attraktivität. Es hat den Anschein, als streben Sportler nach immer mehr Perfektion. Dabei suchen Sie nach dem perfekten Trainingstool, um all diese Ziele gleichzeitig zu realisieren. Haben Sie es möglicherweise mit Tabata & Co. gefunden? Was ist dran an den angeblich wundersamen Effekten dieser Trainingsform?

Die Trainingsform ‚Hochintensives Intervall Training‘ (H.I.I.T.) ist ein Baustein aus dem Spitzensport. Durch diese Hochbelastung des Nerven-, Bewegungs- und Atmungssystems des Körpers, werden sportartspezifische Höchstleistungen entwickelt. Durch positive Begleiterscheinungen wie Muskelentwicklung, reduziertes Körperfett und gesteigerte Ausdauerleistungen fand HIIT seinen Weg in den Breitensport und hat hier bereits einen festen Platz.

Im Workshop betrachten wir die Entwicklung von der Ur-Idee über die modifizierten HIIT-Ansichten bis hin zu weiterentwickelten HIIT-Anwendungen im Segment der Muskel- und Kraftübungen. Wir ergründen die Wirkungseffekte, beleuchten aber auch mögliche Risiken und Kontraindikationen.

LEHRINHALTE

- o Geschichtliche Entwicklung
- o Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Tabata und ausgewählten HIIT-Formen
- o Ziele der unterschiedlichen HIIT-Techniken
- o HIIT im Kardiotraining
- o HIIT im Krafttraining
- o Präsentation von exemplarischen Trainingsplänen

INFOS

1 TAG
10:00 – 17:00 Uhr

€ 125,00 €
148,75 € inkl. MwSt.

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
SAFS & BETA Fitness-, Personal- oder Group-Trainer & Step B-Lizenz, Physiotherapeuten, Dipl. Sportlehrer

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
München	05.05.19	TCTB.2
Rhein/Main	07.07.19	TCTB.3
Rhein/Ruhr	27.10.19	TCTB.4

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

NATURAL BODYBUILDING

WORKSHOP

★★★★ EQF 2



Unter dem Motto „Muskelaufbau und Athletik auf natürliche Weise“ etablierte sich in den letzten Jahren der Bereich des Natural Bodybuildings. Waren es früher noch die Figur- und Athletikklassen, hat sich eine weitere Art des Bodybuildings entwickelt und durchgesetzt – die Bikiniklasse.

Im Natural Bodybuilding zeichnen sich alle Klassen primär durch drei Dinge aus: Ästhetik, Symmetrie innerhalb der genetischen Grenzen und das Ganze auf natürlichem Trainingsweg erreichen.

Der Lehrgang richtet sich an alle Trainer, die diese Athleten im Training begleiten möchten und auch an die Sportler selbst. Spezialisieren Sie Ihr Wissen zum Muskelaufbau und vertiefen Sie es über differenziertes Training, Regeneration und mentales Training. Auch die sportartgerechte Ernährung und orthomolekulare Strategien sind Themenschwerpunkte.

Es wird besprochen, welche Mikronährstoffe den Muskelaufbau im Körper begünstigen, welche Power für das Training geben und worin diese enthalten sind.

LEHRINHALTE

- o Philosophie des Natural Bodybuildings
- o Intensitätstechniken im Training
- o Berücksichtigung der Superkompensationsmechanismen
- o Kraft- und Ausdauer im natürlichen Bodybuilding
- o Einfluss mentaler Komponenten im Natural Bodybuilding
- o Orthomolekulare Strategien
- o Ernährung in Trainings- und Wettkampfphasen
- o Sinn und Unsinn von Supplements

INFOS

2 TAGE
10:00 – 17:00 Uhr

€ 400,00 €
476,00 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
SAFS & BETA Fitness- oder Personal-Trainer B-Lizenz von Vorteil, Trainierende mit dem Ziel des natürlichen Muskelaufbaus

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Stuttgart	06.07.19 – 07.07.19	NBB.2
Rhein/Main	21.09.19 – 22.09.19	NBB.3

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

MOBILITY COACH

WORKSHOP

★★★★★ EQF 2

RÜCKENTRAINER PRÄVENTION

AUSBILDUNG

★★★★★ EQF 2



Im Personal-Training, aber auch im Studioalltag, haben wir es vermehrt mit Menschen zu tun, die, bedingt durch den zunehmenden Bewegungsmangel, unter Einschränkungen der funktionellen Beweglichkeit leiden.

Aber auch leistungsorientierte Sportler erkennen zunehmend die Vorteile die eine Optimierung von Bewegungsabläufen bietet. Eine optimale Kraftentwicklung der Muskulatur, aber auch eine problemlose Ausführung von Bewegungsmustern ist nur möglich, wenn der gesamte physiologische Bewegungsumfang genutzt werden kann. Genau hier setzt die Ausbildung zum Mobility-Coach an.

Ein Teil der Ausbildung beschäftigt sich eingehend mit der Vermittlung von Techniken zur Befunderhebung und dem damit verbundenen Aufspüren von Dysfunktionen in den jeweiligen Bewegungsabläufen. Einen weiteren Schwerpunkt der Ausbildung bilden Mobilisationstechniken und Übungen mit direktem Praxisbezug die weit über das klassische Stretching der Muskulatur hinausgehen.

LEHRINHALTE

- Schulung von Core Stability
- Anwendung der Neutral-Null-Messmethode
- Funktion und Anatomie der Gelenke und Wirbelsäulenabschnitte
- Funktion und Anatomie der wichtigsten Muskelgruppen
- Körperscreening
- Allgemeine und spezielle Beweglichkeitstests und deren Bedeutung für die Praxis
- Mobilisationsübungen zu den jeweiligen Gelenksystemen und Wirbelsäulenabschnitten
- Einsatz von Equipment

INFOS

3 TAGE 10:00-17:00 Uhr **€ 495,00 €** 589,05€ inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG Die Absolvierung einer Trainer-B-Lizenz oder ein vergleichbarer Abschluss ist von Vorteil

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Rhein/Ruhr	09.08.19 - 11.08.19	MC.2
Rhein/Main	15.11.19 - 17.11.19	MC.3

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

Dieser dreitägige Lehrgang richtet sich an alle Trainer mit einer spezifischen Grundqualifikation nach §20 SGB, dazu zählen Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Gymnastiklehrer, etc.

Der Bedarf an gezielten Rückenkursen sowie qualifizierten Trainern steigt und wir bieten die Möglichkeit, eine Zusatzqualifikation für die Durchführung von Präventionskursen, die in das Handlungsfeld „gesunder Rücken“ (§ 20 SGB) fallen, zu erlangen.

Nach der erfolgreichen Teilnahme an dem dreitägigen Lehrgang Rückentrainer werden Sie im Lehrgang Rückentrainer Prävention Ihr Wissen und Ihre Unterrichtsfähigkeit vertiefen bzw. verfeinern. Nach Abschluss beider Kurse, sowie Ihrer Grundqualifikation ist eine Anerkennung nach §20 SGB möglich. Die Kombination beider Kurse ist von der zentralen Prüfungsstelle für Prävention zertifiziert.

Jetzt teilnehmen und das Handlungsfeld „gesunder Rücken“ erschließen.

LEHRINHALTE

- Vertiefendes Wissen zur Segment-Stabilität
- Berücksichtigung von Schadensbildern
- Aufbau und Durchführung des 10-Wochen-Kurses
- Qualitätskriterien der Krankenkassen (Leitfaden GKV aktuelle Fassung)
- Stundenbilder, Unterrichtsmaterial
- Teilnehmerunterlagen
- Formulare zur Organisation und Umsetzung
- Formulare zur Kooperation mit Krankenkassen

INFOS

3 TAGE 09:00-17:00 Uhr **€ 580,00 €** 690,20€ inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG SAFS & BETA Rückentrainer

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Rhein/Main	24.05.19 - 26.05.19	RTP.1
Hamburg	11.10.19 - 13.10.19	RTP.2
Stuttgart	15.11.19 - 17.11.19	RTP.3

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

\$20

Alle Formulare zur Anerkennung bei SAFS & BETA erhältlich

HINWEIS

Mit dem Abschluss der Lehrgänge Rückentrainer und Rückentrainer Prävention und einer Grundqualifikation* erfüllen Sie die Voraussetzungen um einen Präventionskurs im Rahmen des §20 SGB V Abs. 1 durchzuführen. Viele gesetzliche Krankenkassen erkennen diese Zusatzqualifikation an

*Beispiele hierfür sind u.a. Sportwissenschaftler mit den Abschlüssen: Diplom, Staatsexamen, Magister, Master, Bachelor; Krankengymnasten/Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer, Ärzte, Masseur (Ausbildungen nach 1994), Ergotherapeuten

LEISTUNGSDIAGNOSTIK ADVANCED

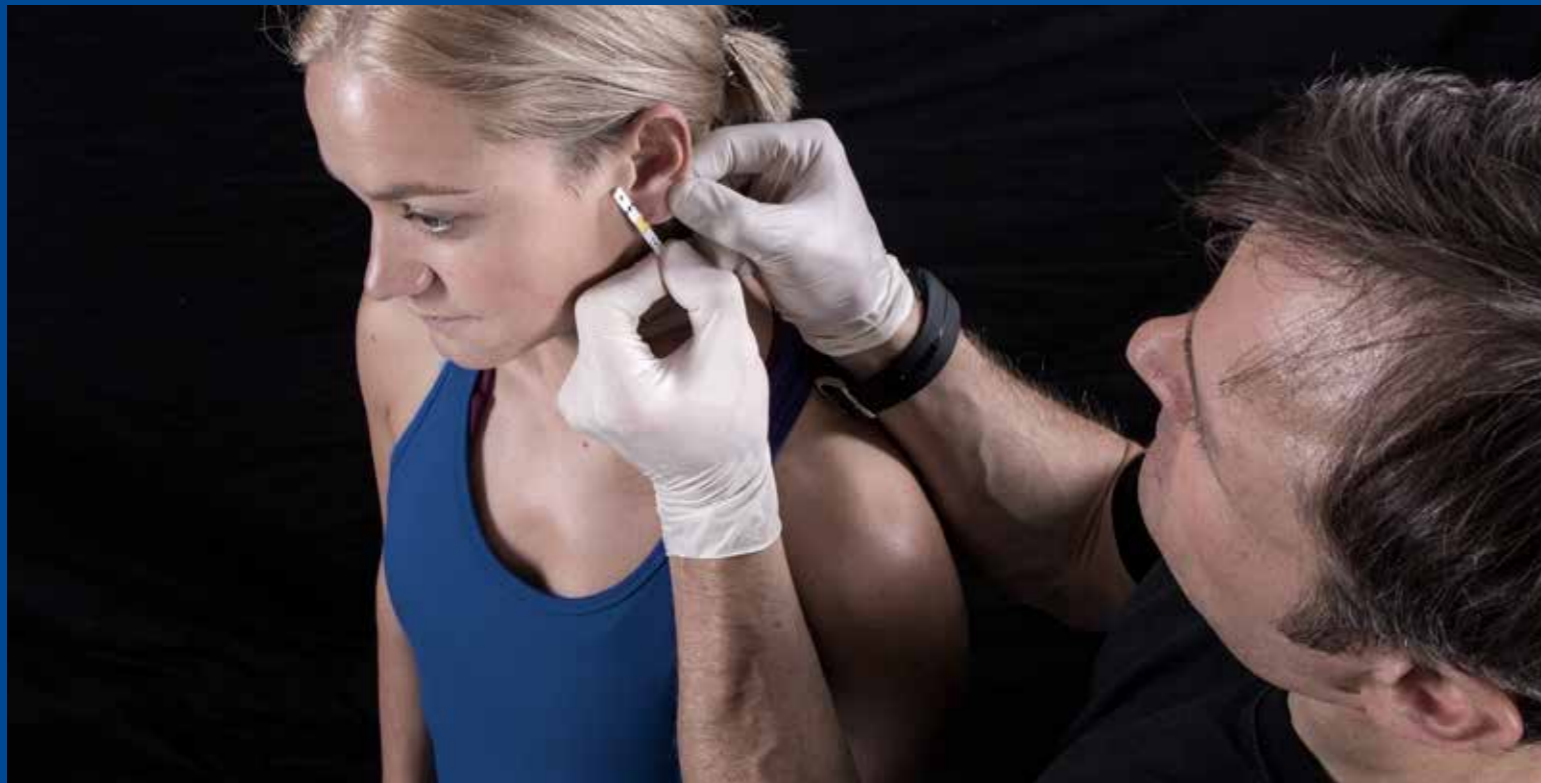
WORKSHOP

★★★★ EQF 2

SCHMERZ-COACH

WORKSHOP

★★★★ EQF 2



Es ist das Ziel tausender Hobbysportler einmal einen Marathon oder Halbmarathon zu laufen. Nur auf gute Laufschuhe und fleißiges Training verlassen sich dabei nur Wenige. Längst hat moderne Leistungsdiagnostik seinen Weg in den Freizeitbereich gefunden.

Neben Sportmedizinern bieten inzwischen auch Fitnessstudios oder Personal Trainer komplexe Leistungsdiagnostik an. Allem voraus die Laktatmessung oder sogar eine Spiro-Ergometrie.

Im Workshop werden wir uns intensiv mit den Testprozeduren beschäftigen. Zum einen mit dem praktischen Handling, aber auch mit einer adäquaten Auswertung. Die korrekte Interpretation wird später dem Sportler helfen, sein Training optimal zu steuern. Hilfsmittel wie Herzfrequenz-Messgeräte sind dabei nur ein Teil der Optimierung. Eine Leistungsdiagnostik sollte Menschen mittelfristig dabei helfen, wieder ein gutes subjektives Belastungsempfinden zu entwickeln.

LEHRINHALTE

- Einleitung zur Leistungsdiagnostik mit wesentlichen Gütekriterien
- Gegenüberstellung von Spiro- und Laktatergometrie
- Indikationen und Kontraindikationen
- Laktatmessung in Theorie und Praxis
- Auswertung und Interpretation der Testergebnisse

INFOS

1 TAG
10:00 - 17:00 Uhr

€ 150,00 €
178,50 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
SAFS & BETA Fitness-, Personal- oder Group-Trainer & Step B-Lizenz, Sport- oder Physiotherapeuten, Dipl. Sportlehrer, Trainer für Leistungsdiagnostik, Qualifikationen mit vergleichbaren Cardioinhalten

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Rhein/Main	10.08.19	TCLA.1

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

Viele Studien zeigen, dass Schmerz für Millionen von Menschen eine alltägliche Erfahrung ist – egal ob es sich hierbei um den gelegentlichen Rückenschmerz oder um andauernden Arthroseschmerz handelt.

An dieser Stelle können Personal-Trainer und Fitnesstrainer einen sinnvollen Beitrag leisten. Viele betroffene Menschen haben den Nutzen von regelmäßigem Kraft- und Ausdauertraining, alternativen Behandlungsmethoden und Entspannung bereits erkannt. Dies zeigt sich auch deutlich in den Statistiken. Immer mehr Schmerzpatienten nutzen regelmäßig derartige Angebote.

Um sich dieser Herausforderung zu stellen, bedarf es eines fundierten Wissens um die Physiologie des Schmerzes und der damit verbundenen Umsetzung in der Praxis. Die Ausbildung zum Schmerzcoach versetzt Sie in die Lage Schmerzpatienten professionell zu betreuen.

HINWEIS

Der Schwerpunkt der Schmerz-Coach Ausbildung liegt ausdrücklich nicht in der Umgehung oder dem Ersetzen einer ärzt-

lichen oder therapeutischen Behandlung, sondern in der Unterstützung dieser Disziplinen. Diese Ausbildung soll Sie in die Lage versetzen, Ihr Fachwissen in Bezug auf Schmerzpatienten zu erweitern und praktisch umzusetzen.

LEHRINHALTE

- Physiologie des Schmerzes
- Nozizeption und Schmerzleitung
- Grundlagen der medikamentösen und nicht medikamentösen Schmerzbehandlung
- Einsatzmöglichkeiten von Phyto-Analgetika
- Schmerzlinderung durch Ernährung
- Hausmittel zur Schmerztherapie
- Alternative Ansätze in der Schmerztherapie
- Grundlagen der progressiven Muskelentspannung
- Grundlagen des Faszientrainings
- Grundlagen der Triggerpunkt-Therapie
- Techniken des Beweglichkeitstrainings

INFOS

3 TAGE
10:00 - 17:00 Uhr

€ 495,00 €
589,05 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
SAFS & BETA Fitness- oder Personal-Trainer B-Lizenz, Sport- oder Physiotherapeuten o.ä. Weiterbildungen im Bereich Physio-Fitnesstrainer, Rückentrainer, Ernährungsberatung oder Entspannungs-Coach stellen eine sinnvolle Zusatzqualifikation dar

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Rhein/Ruhr	12.07.19 - 14.07.19	SC.5
Rhein/Main	01.11.19 - 03.11.19	SC.6

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.



**PERSONAL-
TRAINING**

SAFS & BETA
BILDUNGS-AKADEMIE

IHR WEG ZUM PERSONAL-TRAINER

Personal-Training entwickelt sich ständig weiter und als Trainer müssen Sie sich den stetig steigenden Anforderungen anpassen.

Ein Personal-Trainer ist weitaus mehr, als „nur“ ein Trainer mit hoher fachlicher Kompetenz. Neben seinem umfangreichen Wissen in anatomischen und sportbiologischen Zusammenhängen, verfügt er über eine herausragende Persönlichkeit und fungiert als Motivator.

Ein Personal-Trainer kann nicht nur erfolgreich Trainingsprogramme schreiben, sondern er kennt auch die genauen Wünsche und Zielsetzungen seiner Kunden und findet individuelle Lösungen, die in die jeweiligen Lebensumstände seiner Kunden passen.

Egal ob Sie Geschäftsleute oder Leistungssportler betreuen, sich mit verschiedenen Krankheitsbildern beschäftigen wollen, für Themen wie Functional Training und Athletiktraining interessieren oder Unterstützung bei Ihrer Persönlichkeitsentwicklung benötigen - wir bieten Ihnen ein breit gefächertes Ausbildungssystem, das Sie bei jedem Schritt Ihrer Karriere begleitet.

AUSBILDUNGSWEGE

Als Personal-Trainer starten Sie als Basis mit einer B-Lizenz, vertiefen Ihr Wissen mit unseren Fachtrainer Modulen und schließen Ihre Ausbildung mit der A-Lizenz ab. Neben klassischen Themen wie Anatomie, Sportbiologie und Übungsvariationen erhalten Sie während der Personal-Trainer Ausbildung auch wichtiges Wissen zur Selbstständigkeit und dem Aufbau Ihres eigenen Business.

Sie verfügen bereits über Lizenzen oder anderweitige Qualifikationen? Kein Problem, wir erkennen in der Regel sowohl Lizenzen von anderen führenden Akademien, sowie auch andere Qualifikationen (Sportstudium, Physiotherapeuten usw.) an. Gerne klären wir im Einzelfall welche das sind und welche weiteren Module Sie damit bei uns belegen können.

JETZT ERFOLGSPAKET BUCHEN UND BERUFLICH DURCHSTARTEN

Wir möchten Sie gerne auf Ihrem beruflichen Weg im Bereich Personal-Training begleiten. Dafür haben wir spezielle Karrierepakete entwickelt.

Unsere Pakete bieten Ihnen eine sinnvolle Zusammenstellung aus aufeinander aufbauenden Lehrgängen. Nach Absolvierung aller Module sind Sie dann im jeweiligen Bereich professionell zertifiziert.

Alle weiteren Informationen bezüglich Preisen und Inhalten der Karrierepakete finden Sie auf den folgenden Detailseiten.

VORTEILE DER KARRIEREPAKET-BUCHUNG

- Sie sparen!
Unsere Karrierepakete bieten attraktive Rabattierungen und Zahlungsmöglichkeiten.
- Es ist bequem!
Sie müssen sich die unterschiedlichen Lehrgänge nicht einzeln aus unserem Ausbildungsprogramm zusammenstellen. Sie haben vollständige Ausbildungsschienen auf einen Blick.
- Sie sind umfangreich qualifiziert!
Am Ende eines jeden Karrierepakets stehen professionelle Zertifizierungen und Abschlüsse.
- Es sind individuelle Ergänzungen möglich!
Gerne können Sie zu unseren Karrierepaketen noch weitere Lehrgänge, auch aus anderen Bereichen, hinzunehmen. Sie profitieren auch bei individuellen Kombinationen von unserem vorteilhaften Rabattsystem!

Beispiel: Sie möchten eine komplette Personal-Trainer A-Lizenz und eine Athletik Group-Trainer B-Lizenz zusammen buchen? Gerne helfen wir Ihnen bei der Zusammenstellung Ihres ganz persönlichen Karrierepakets und senden Ihnen ein kostenloses und unverbindliches Angebot zu.

Besuchen Sie unsere Website www.safs-beta.de und lassen Sie sich von uns ein individuelles Karrierepaket zusammenstellen. Wir beraten Sie gern!

HINWEIS ANERKENNUNGEN PERSONAL-TRAINING

Zur Einführung eines Standards für Personal-Trainer Ausbildungen hat der Bundesverband für Personal-Training einen Kriterienkatalog eingeführt. SAFS & BETA erfüllt diese Kriterien und garantiert somit, dass die angebotenen Ausbildungen im Bereich Personal-Training fundiertes und anerkanntes Wissen vermitteln.

Darüber hinaus wird die Qualifikation Personal-Trainer A-Lizenz von SAFS & BETA vom Deutschen Behindertensportverband e.V. (DBS) nach §44 Reha-Sport zertifiziert. Die Lizenz wird vom DBS mit 90 Unterrichtseinheiten angerechnet um den Übungsleiter B Rehabilitationssport Orthopädie zu erwerben.

Absolventen der SAFS & BETA Personal-Trainer A-Lizenz haben somit die Möglichkeit, mit nur 90 Unterrichtseinheiten, statt der regulären 180 Unterrichtseinheiten, die Lizenz beim DBS zu erwerben.

Damit können Sie als Trainer in einem Verein Rehasport anbieten. Über eine Verordnung vom Arzt kann der Verein diese dann mit allen gesetzlichen Krankenkassen abrechnen.



KARRIEREPAKETE

PERSONAL-TRAINING

	Seite				
BASIS	PERSONAL-TRAINER B-LIZENZ	48	PERSONAL-TRAINER B-LIZENZ (7 Präsenztage)	Mit der Personal-Trainer B-Lizenz legen Sie den Grundstein für eine erfolgreiche Karriere als Personal-Trainer. Unsere erfahrenen Dozenten schulen Sie neben Themen wie Anatomie und Sportbiologie auch in Feldern wie Marketing oder Businessplanung. Damit sind Sie bereits bestens gerüstet um Ihren Kunden ein professionelles 1:1 Training anzubieten und sich erfolgreich auf dem Markt zu positionieren.	
	Voraussetzungen: Gute allgemeine Fitness und regelmäßiges Gerätetraining		GEBÜHR	SOFORTZAHLER	
	Prüfung		1.255 €* 1.493 € inkl. MwSt.	abzgl. 10 % 1.130 €* 1.344 € inkl. MwSt.	
				RATENZAHLER	
				in 12 Raten à 105 €* pro Monat, 124 € inkl. MwSt.	
AUFBAU	FACHTRAINER FÜR PERSONAL-TRAINING		FACHTRAINER FÜR PERSONAL-TRAINING Karrierepaket PT1 (15 Präsenztage)*	Mit der Wahl dieses Karrierepakets durchlaufen Sie neben der Personal-Trainer B-Lizenz drei weitere Lehrgänge, die Ihr Know-How um wichtige Themen ergänzen. So geben wir Ihnen im Personal-Trainer Exercise viele neue Übungen mit an die Hand und zeigen Ihnen im Physio-Fit-	
	Voraussetzung: Personal-Trainer B-Lizenz			nesstrainer, wie Sie Kunden mit verschiedenen Beschwerdebildern fachgerecht anleiten. Mit dem so erlangten Wissen festigen Sie Ihre Position im umkämpften Personal-Trainer Markt und verbessern Ihre Chancen.	
	Personal-Trainer Exercise	50	GEBÜHR	SOFORTZAHLER	RATENZAHLER
Trainer für Leistungsdiagnostik	26	2.575 €* 3.064 € inkl. MwSt.	abzgl. 15 % 2.189 €* 2.605 € inkl. MwSt.	in 24 Raten à 107 €* pro Monat, 128 € inkl. MwSt.	
Physio-Fitnesstrainer	27				
PROFI	PERSONAL-TRAINER A-LIZENZ		PERSONAL-TRAINER A-LIZENZ Karrierepaket PT2 (27 Präsenztage)*	Die Personal-Trainer A-Lizenz bietet Ihnen den höchstmöglichen Abschluss der Branche und somit die Krönung Ihrer Ausbildung. Zusätzlich zu den vorangegangenen Themen absolvieren Sie während der Personal-Trainer A-Lizenz weitere Kurse mit den Schwerpunkten Ernährung, Entspannung und Businessentwicklung. Themen, die für Ihre Arbeit als qualifizierter Personal-Trainer unerlässlich sind. Nach dem Abschluss der A-Lizenz sind Sie nicht nur im Stande die verschiedensten Zielgruppen individuell und umfangreich zu betreuen, auch der Aufbau und die Leitung Ihres Unternehmens als selbstständiger Personal-Trainer stellen für Sie kein Problem dar.	
	Voraussetzung: Fachtrainer für Personal-Training			Der Abschluss Personal-Trainer A-Lizenz wird vom Deutschen Behindertensportverband e.V. mit 90 Unterrichtseinheiten angerechnet um den Übungsleiter B Rehabilitationssport Orthopädie zu erwerben.	
	Ernährungs-Coach B-Lizenz	60	GEBÜHR	SOFORTZAHLER	RATENZAHLER
	Grundlagen der Entspannung	70	4.475 €* 5.325 € inkl. MwSt.	abzgl. 20 % 3.580 €* 4.260 € inkl. MwSt.	in 48 Raten à 93 €* pro Monat, 111 € inkl. MwSt.
	PT Business	51			
Prüfung	52				

*Die Angaben zu Preisen und Präsenztagen schließen jeweils alle vorhergehenden Kurse mit ein.

UNSERE AUSBILDER

IM BEREICH PERSONAL-TRAINING



DIRK LOCH
Fachbereichsleitung Fitness- & Personal-Training, Physiotherapeut, Ernährungsberater, Personal-Trainer



CLAAS BENK
Dipl. Sportlehrer, Master Trainer Functional Training



STEFANIE FIEDLER
Oecotrophologin, Fitness- & Personaltrainerin



MANUEL FIX
Dipl. Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer



THORSTEN GEHLEN
Dipl. Sportwissenschaftler



STEPHAN GIERER
Dipl. Sportwissenschaftler



TIM GONDORF
Dipl. Sportwissenschaftler, Ernährungsberater



ENRICO HAEFFEL
Sportwissenschaftler (M.A.), Massagetherapeut, Entspannungspädagoge



JÖRG KRAUSS
Sportlehrer, Sportphysiotherapeut, Sportwissenschaftler (B.A.)



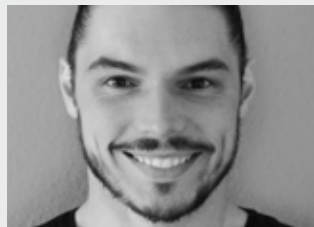
CHRISTOPH MÜHLBERGER
Dipl. Sportwissenschaftler, Sport- und Bewegungstherapeut (DVGS), Sport- und Gymnastiklehrer



DAN SAMEK
American Fitness Professional (AFPA), New Business & PT Manager



EMANUEL STREIDL
Dipl. Sportwissenschaftler, Sport-/Bewegungstherapeut DVGS



PHILIPP GEORGOPOULOS
Personal-Trainer, Gesundheits- und Sportpsychologie B.A. (i.A.)

STIMMEN ZUR PERSONAL-TRAINER AUSBILDUNG

BEWERTET AUF SEMINARCHECK MIT 4.7/5.0 SEHR GUT (PERSONAL-TRAINER A-LIZENZ)



„Meine hohen Erwartungen wurden zu meiner vollsten Zufriedenheit erfüllt. Der Dozent hatte zu jeder Frage logische und nachvollziehbare Antworten. Die Trainingslehre hat meine Sichtweise positiv beeinflusst und meinen Horizont erweitert. Weitere Ausbildungen sind geplant.“
(Joachim 40J) 13.10.2018

„Die Ausbildung bei SAFS & BETA gewinnt besonderen Wert durch die Dozenten/-innen. Sie kommen direkt aus der beruflichen Praxis - breit gefächert, lieben und leben ihren Beruf und vermitteln ihr Fach- und Erfahrungswissen praxisnah und verständlich. (...) Das wiederum wirkt sich positiv aus, weil man ein starkes, motiviertes Team hinter der Akademie verspürt, anstatt einer willkürlichen Ansammlung von Honorarkräften (...)“
(Nicole 42J) 21.10.2018

„(...) Durch gut strukturierte Theorieeinheiten, verbunden mit darauf aufbauenden Praxiseinheiten, konnte ich das erlernte Wissen sofort anwenden. Mein Ausbilder konnte auf alle Fragen eingehen und Verständnisprobleme einfach klären. (...)“
(Luc 20J) 30.01.2018

„(...) Mir hat es großen Spaß gemacht. Die Teilnehmer waren nett und ich konnte ein gutes Basiswissen erlangen. Um allerdings aktiv als Personal Trainer zu arbeiten, macht es wirklich Sinn, die A-Lizenz zu machen und sich auch in den Bereichen Ernährung, Rücken, Exercise etc. intensiv weiterzubilden. Alles in allem wurden die Inhalte gut und professionell vermittelt und das Arbeitsmaterial (1 Arbeitsbuch, 1 Anatomiebuch, 1 Übungsbuch) waren super.“
(Julia 30J) 13.10.2018

„Klasse gefüllte Seminartage, in denen alle meine Fragen und Sorgen beantwortet und bearbeitet wurden. Viel gelernt! Das Buch hilft mir heute noch beim Ausüben meines Berufs und auch nach dem Lehrgang konnte man dem Lehrenden immer noch Fragen stellen.“
(Clara 33J) 13.10.2018

„(...) Ich durfte ganz großartige Menschen kennenlernen während der Ausbildung! So auch Dozenten/-innen, die mich tief bewegt und beeindruckt haben und mir in Erinnerung bleiben werden - samt des vermittelten Erfahrungswissens. Danke dafür! (...) die Ausbildung hat mich sehr bereichert - ich bin froh, dass ich mich damals dafür entschieden habe!“
(Nicole 42J) 21.10.2018



Immer mehr Menschen entscheiden sich für ein Training mit einem Personal-Trainer. Die individuellen Situationen und Ziele jedes Einzelnen lassen die Nachfrage nach qualifizierten Trainings- und Ernährungsexperten steigen. Egal ob innerhalb einer Fitnessanlage, Outdoor oder beim Kunden zu Hause. Der Kunde verlangt neben höchster Trainings-Effektivität, Flexibilität und einem exzellenten Service auch eine Persönlichkeit, die ihn motiviert.

Mit der SAFS & BETA Personal-Trainer B-Lizenz machen wir Sie fachlich in den Bereichen Anatomie, Sportbiologie, Trainingssteuerung und Planung fit. Darüber hinaus bekommen Sie auch betriebswirtschaftliches Know-how vermittelt indem Sie lernen, wie Sie ein professionelles Business planen, strategisches Marketing betreiben und Kunden akquirieren. Themen wie Steuern und Versicherungen des selbständigen Personal-Trainers sind ebenso Bestandteile dieser Ausbildung wie Kommunikation und Verkauf.

Nach dieser Ausbildung sind Sie in der Lage, Ihre Kunden professionell, kompetent und zielorientiert zu beraten sowie sportlich zu begleiten. Darüber hinaus verfügen Sie über ein umfangreiches Grundwissen, auf welches Sie aufbauen können.

Nach der Personal-Trainer B-Lizenz können Sie als professioneller Personal-Trainer arbeiten. Nehmen Sie die Herausforderung an und verfeinern Sie die unterschiedlichen Aspekte Ihres Wissens und Ihrer Fähigkeiten.

Zur Erweiterung Ihres Übungsrepertoires empfiehlt es sich, an die Personal-Trainer B-Lizenz noch den Praxisworkshop PT-Exercise (siehe Seite 50) anzuschließen.

HINWEIS ANERKENNUNGEN PERSONAL-TRAINING

Zur Einführung eines Standards für Personal-Trainer Ausbildungen hat der Bundesverband für Personal-Training einen Kriterienkatalog eingeführt. SAFS & BETA erfüllt diese Kriterien und garantiert somit, dass die angebotenen Ausbildungen im Bereich Personal-Training fundiertes und anerkanntes Wissen vermitteln.

LEHRINHALTE

- Allgemeine & funktionelle Anatomie
- Sportbiologie
- Trainingssteuerung und Methodik
- Trainingsplanung und Coaching
- Umfangreiches praktisches Üben
- Sicherheitsempfehlungen im Personal-Training
- Qualitätsmerkmale des Personal-Trainings
- Unternehmensgründung & Businessplanung
- Selbst- & Zeitmanagement
- Positionierung & Ziele
- Marketing & Kommunikation
- Verkauf & Beratung

INFOS

- 🕒 **6 TAGE**
09:00 - 17:00 Uhr
- 💶 **1.255,00 €**
1.493,45 € inkl. MwSt.
- ✍️ **PRÜFUNG**
+ 1 Tag Prüfung (Theorie & Praxis)
Nachprüfung: 115,00 € 136,85 € inkl. MwSt.
- 📁 **BITTE MITBRINGEN**
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch, Herzfrequenzmesser (falls vorhanden)
- 📄 **NACHWEIS**
Personal-Trainer B-Lizenz Urkunde, Education-Pass
- ✅ **VORAUSSETZUNG**
Gute allgemeine Fitness

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Rhein-Main	22.03.19 - 24.03.19	PTI.2
	26.04.19 - 28.04.19	PTII.2
	11.05.19	PTP.2
Hamburg	29.03.19 - 31.03.19	PTI.3
	26.04.19 - 28.04.19	PTII.3
	19.05.19	PTP.3
Berlin	10.05.19 - 12.05.19	PTI.4
	07.06.19 - 09.06.19	PTII.4
	30.06.19	PTP.4
München	28.06.19 - 30.06.19	PTI.5
	26.07.19 - 28.07.19	PTII.5
	17.08.19	PTP.5
Stuttgart	02.08.19 - 04.08.19	PTI.6
	30.08.19 - 01.09.19	PTII.6
	21.09.19	PTP.6
Hamburg	11.10.19 - 13.10.19	PTI.7
	08.11.19 - 10.11.19	PTII.7
	01.12.19	PTP.7
Rhein/Main	18.10.19 - 20.10.19	PTI.8
	08.11.19 - 10.11.19	PTII.8
	30.11.19	PTP.8

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.



Mit freundlicher Unterstützung von:



PERSONAL-TRAINER EXERCISE

AUSBILDUNG

☆☆☆☆ EQF 2

PT BUSINESS

AUSBILDUNG

☆☆☆☆ EQF 2



Das Personal-Training lebt von seiner Individualität, aber auch von der Kreativität des jeweiligen Trainers. Speziell in den Bereichen Trainings- und Übungsgestaltung. Aufbauend auf die Personal-Trainer B-Lizenz bietet das Seminar PT-Exercise eine Fülle von Übungen sowie deren Variationen und einfache Intensitätstechniken.

Erweitern Sie Ihre Kenntnisse zum freien Training und zum Einsatz von Kleingeräten wie Tubes, Bällen, Kurz- oder Langhanteln. Auch Übungen zur Schnellkraft, Koordination und Balance sowie Elemente der Faszienrolle und ein klientenorientiertes Muskelstretching sind Bestandteile dieses Seminars. Machen Sie sich fit für Ihre Kunden und deren individuelle Ziele und Vorstellungen.

Nach zwei intensiven Tagen PT Exercise wird Ihr Übungsrepertoire für Ihre Trainingsgestaltung absolut gefüllt sein. Ein zusätzlicher Übungskatalog, sowie die Ideen die Sie mitnehmen, werden Ihr Personal-Training künftig noch lange inspirieren und begleiten.

LEHRINHALTE

- Übungen auf der Matte
- Übungen mit dem Tube oder Theraband
- Übungen mit alternativem Equipment wie z.B. Hantel-Sets, Pezzi-Bällen oder Geräten zur Förderung der intramuskulären Koordination
- Techniktraining
- Übungszusammenstellung

INFOS

2 TAGE 10:00–17:00 Uhr **€ 330,00 €** 392,70 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch, Springseil, Faszienrolle, Theraband, Tube (falls vorhanden)

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
SAFS & BETA Fitness-, Personal- oder Group-Trainer & Step B-Lizenz, Sport- oder Physiotherapeuten, Dipl. Sportlehrer

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Stuttgart	13.04.19 – 14.04.19	PTX.1
Rhein/Main	15.06.19 – 16.06.19	PTX.2
Berlin	27.07.19 – 28.07.19	PTX.3
Hamburg	27.07.19 – 28.07.19	PTX.4
München	14.09.19 – 15.09.19	PTX.5

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

Ein Personal-Trainer ist nicht nur Trainer sondern auch Geschäftsmann bzw. Unternehmer. Das eigene Business zu verstehen ist der Hauptfaktor für Erfolg.

Doch was genau ist Erfolg? Erfolg ist abhängig von den individuellen Zielen eines jeden Personal-Trainers. Neben der Zieldefinition für die eigene Unternehmung sowie der für die Kunden beschäftigen wir uns mit der hohen Kunst des Verkaufs sowie der Kundenbindung.

Wir analysieren die eigenen Stärken und Schwächen und befassen uns intensiv mit den Themen Persönlichkeitsbildung und Eigenmotivation.

Verpassen Sie diese zwei intensiven Tage nicht – denn Sie können sich und Ihr Business als Personal-Trainer grundlegend verändern!

LEHRINHALTE

- Stärken-Schwächen Analyse
- Selbstreflexion und Unternehmensphilosophie
- Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit
- Kundenbindung & Einwand-Behandlung
- Motivationsstrategien
- Individuelle Ziele definieren
- Moderne Verkaufs- & Marketingtools
- Praxisarbeit & Rollenspiele

INFOS

2 TAGE 10:00–17:00 Uhr **€ 330,00 €** 392,70 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
Von Vorteil ist eine SAFS & BETA Personal-Trainer B-Lizenz

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Stuttgart	15.06.19 – 16.06.19	PTB.1
Hamburg	29.06.19 – 30.06.19	PTB.2
Rhein/Main	17.08.19 – 18.08.19	PTB.3
München	26.10.19 – 27.10.19	PTB.4

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

PERSONAL-TRAINER A-LIZENZ

PRÜFUNG

★★★★ EQF 4



Die Personal-Trainer A-Lizenz ist die höchste Lizenzstufe im Bereich Personal-Training.

Dank der umfangreichen Kenntnisse, die Sie in der Personal-Trainer B-Lizenz und den darauf aufbauenden Ausbildungen erworben haben, sind Sie bestens auf die theoretische und praktische Prüfung zur A-Lizenz vorbereitet.

Nach bestandener Prüfung stehen Ihnen beruflich alle Türen offen. Ihre umfangreichen Kenntnisse machen Sie zu einem kompetenten und sehr gefragten Personal Trainer, dem alle Türen offenstehen.

Die Personal-Trainer A-Lizenz wird vom Deutschen Behindertensportverband e.V. mit 90 Unterrichtseinheiten auf die Ausbildung zum Übungsleiter B Rehabilitations-sport Orthopädie angerechnet.

PRÜFUNGSINHALTE

- Themenübergreifend in Theorie und Praxis aus allen Pflichtmodulen

INFOS

1 TAG € **125,00 €**
148,75 € inkl. MwSt.

NACHPRÜFUNG
125,00 € 148,75 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch, Herzfrequenzmesser

NACHWEIS
Personal-Trainer A-Lizenz Urkunde

VORAUSSETZUNG
SAFS & BETA Personal-Trainer B-Lizenz sowie alle notwendigen Pflichtmodule

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Rhein/Main	11.05.19	PTAP.5
Hamburg	19.05.19	PTAP.6
Berlin	30.06.19	PTAP.7
München	17.08.19	PTAP.8
Stuttgart	22.09.19	PTAP.9
Stuttgart	23.11.19	PTAP.10
Rhein/Main	30.11.19	PTAP.11
Hamburg	01.12.19	PTAP.12
Stuttgart	02.02.20	PTAP.1
Rhein/Main	16.02.20	PTAP.2

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

EINE HAND TRAINIERT DIE ANDERE.



Knallharte Fachinformation für Sport- und Fitnesstrainer

Sechs mal im Jahr umfassendes Wissen

Sehr praxisorientierte Aufbereitung

Entdecke uns auf leistungslust.de



Abos im Web



News-
letter



Online-
Leseprobe



Fach-
Bücher

ERNÄHRUNG



IHR WEG ZUM ERNÄHRUNGS-COACH

Studien belegen, dass 66 % der Männer und 51 % der Frauen übergewichtig sind. 20 % davon sind adipös und haben dadurch ein hohes Risiko an Herz-Kreislaufkrankungen oder Diabetes zu erkranken.

Die meisten Menschen werden Mitglied in einem Fitness-Studio um ihr Gewicht zu reduzieren. Der Sport alleine reicht allerdings in den meisten Fällen nicht aus, denn die richtige und zielgerichtete Ernährung spielt hierbei eine entscheidende Rolle!

Es ist heutzutage unabdingbar, als Fitness- oder Personal-Trainer kompetent im Bereich Ernährung beraten zu können. Die stetig wachsende Nachfrage nach präventiven Gesundheits-Dienstleistungen kann nur durch gut ausgebildete Trainer bedient werden. Mit den Ernährungs-Ausbildungen von SAFS & BETA werden Sie dieser Nachfrage gerecht und rüsten sich für die Anforderungen des Marktes.

Ob in der 1:1 Beratung im Fitness- und Personal-Training oder in Ernährungscoachings mit Gruppen – bei SAFS & BETA absolvieren Sie die optimale Ausbildung für die Umsetzung in der Praxis.

AUSBILDUNGSWEGE

Die Grundlage Ihrer Ausbildung bildet die Ernährungs-Coach B-Lizenz, hier erlernen Sie bereits genügend Grundlagenwissen um erste Ernährungsberatungen durchführen zu können. Aufbauend dazu vermittelt Ihnen der Fachberater für Ernährung tiefergehendes Wissen über die speziellen Anforderungen der Ernährungsberatung. Wer sich noch weiter spezialisieren oder vielleicht sogar als Ernährungs-Coach selbstständig machen möchte, kommt um die Ernährungs-Coach A-Lizenz nicht herum.

Sie verfügen bereits über Lizenzen oder andere Qualifikationen? Kein Problem, wir erkennen in der Regel sowohl Lizenzen von anderen führenden Akademien, sowie andere Qualifikationen (Sportstudium, Physiotherapeut, usw.) an. Gerne klären wir im Einzelfall welche das sind.

JETZT ERFOLGSPAKET BUCHEN UND BERUFLICH DURCHSTARTEN

Wir möchten Sie gerne auf Ihrem beruflichen Weg im Bereich Ernährung begleiten. Dafür haben wir spezielle Karrierepakete entwickelt.

Unsere Pakete bieten Ihnen eine sinnvolle Zusammenstellung aus aufeinander aufbauenden Lehrgängen. Nach Absolvierung aller Module sind Sie dann im jeweiligen Bereich professionell Zertifiziert.

Alle weiteren Informationen bezüglich Preisen und Inhalten der Karrierepakete finden Sie auf den folgenden Detailseiten.

VORTEILE DER KARRIEREPAKET-BUCHUNG

- Sie sparen!
Unsere Karrierepakete bieten attraktive Rabattierungen und Zahlungsmöglichkeiten.
- Es ist bequem!
Sie müssen sich die unterschiedlichen Lehrgänge nicht einzeln aus unserem Ausbildungsprogramm zusammenstellen. Sie haben vollständige Ausbildungsschienen auf einen Blick.
- Sie sind umfangreich qualifiziert!
Am Ende eines jeden Karrierepakets stehen professionelle Zertifizierungen und Abschlüsse.
- Es sind individuelle Ergänzungen möglich!
Gerne können Sie zu unseren Karrierepaketen noch weitere Lehrgänge, auch aus anderen Bereichen, hinzunehmen. Sie profitieren auch bei individuellen Kombinationen von unserem vorteilhaften Rabattsystem!

Beispiel: Sie möchten eine komplette Ernährungs-Coach A-Lizenz und eine Fitnesstrainer B-Lizenz zusammen buchen? Gerne helfen wir Ihnen bei der Zusammenstellung Ihres ganz persönlichen Karrierepakets und senden Ihnen ein kostenloses und unverbindliches Angebot zu.

Besuchen Sie unsere Website www.safs-beta.de und lassen Sie sich von uns ein individuelles Karrierepaket zusammenstellen. Wir beraten Sie gern!

KARRIEREPAKETE

ERNÄHRUNG

	Seite									
BASIS	60	ERNÄHRUNGS-COACH B-LIZENZ	Keine besonderen Voraussetzungen erforderlich	<p>ERNÄHRUNGS-COACH B-LIZENZ (6 Präsenztage)</p> <p>Ernährungsbedingte Gesundheitsprobleme treten immer häufiger auf und daher ist qualifiziertes Personal im Bereich der Ernährungsberatung gefragter denn. Mit dem Erwerb der Ernährungs-Coach B-Lizenz legen Sie den Grundstein für Ihren Weg als Ernährungsberater. Innerhalb von zwei Präsenzphasen schulen wir Sie in Themen wie Gewichtsaufbau und -abbau, Sporternährung und Supplementierung. Somit können Sie Ihre Kunden mit Hinblick auf deren persönliche Zielsetzung bestens betreuen.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>GEBÜHR</th> <th>SOFORTZAHLER</th> <th>RATENZAHLER</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>950 €* 1.131 € inkl. MwSt.</td> <td>abzgl. 10 % 855 €* 1.017 € inkl. MwSt.</td> <td>in 6 Raten à 158 €* pro Monat, 188 € inkl. MwSt.</td> </tr> </tbody> </table>	GEBÜHR	SOFORTZAHLER	RATENZAHLER	950 €* 1.131 € inkl. MwSt.	abzgl. 10 % 855 €* 1.017 € inkl. MwSt.	in 6 Raten à 158 €* pro Monat, 188 € inkl. MwSt.
	GEBÜHR	SOFORTZAHLER	RATENZAHLER							
	950 €* 1.131 € inkl. MwSt.	abzgl. 10 % 855 €* 1.017 € inkl. MwSt.	in 6 Raten à 158 €* pro Monat, 188 € inkl. MwSt.							
62	FACHBERATER FÜR ERNÄHRUNG	Voraussetzung: Ernährungs-Coach B-Lizenz	<p>FACHBERATER FÜR ERNÄHRUNG Karrierepaket E1 (10 Präsenztage)*</p> <p>Im Aufbaulehrgang, Fachberater für Ernährung, eignen Sie sich tiefergehendes Wissen an, um die Bedürfnisse Ihrer Kunden im Bereich der Ernährung noch besser verstehen und zielorientierter behandeln zu können. Zusätzlich lernen Sie die psychologischen Einflüsse der Ernährung kennen oder wie Sie gekonnt mit Problemsituationen umgehen. So werden Ihre Fähigkeiten in der kompetenten Beratung noch zielorientierter und professioneller.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>GEBÜHR</th> <th>SOFORTZAHLER</th> <th>RATENZAHLER</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.625 €* 1.934 € inkl. MwSt.</td> <td>abzgl. 10 % 1.463 €* 1.740 € inkl. MwSt.</td> <td>in 12 Raten à 135 €* pro Monat, 161 € inkl. MwSt.</td> </tr> </tbody> </table>	GEBÜHR	SOFORTZAHLER	RATENZAHLER	1.625 €* 1.934 € inkl. MwSt.	abzgl. 10 % 1.463 €* 1.740 € inkl. MwSt.	in 12 Raten à 135 €* pro Monat, 161 € inkl. MwSt.	
GEBÜHR	SOFORTZAHLER	RATENZAHLER								
1.625 €* 1.934 € inkl. MwSt.	abzgl. 10 % 1.463 €* 1.740 € inkl. MwSt.	in 12 Raten à 135 €* pro Monat, 161 € inkl. MwSt.								
63	ERNÄHRUNGS-COACH A-LIZENZ	Voraussetzung: Fachtrainer für Ernährung	<p>ERNÄHRUNGS-COACH A-LIZENZ Karrierepaket E2 (15 Präsenztage)*</p> <p>Dieses Karrierepaket beinhaltet den kompletten Ausbildungsweg von der Ernährungs-Coach B-Lizenz über den Fachberater für Ernährung bis hin zur Ernährungs-Coach A-Lizenz, welche Ihre fachliche Kompetenz als Ernährungsspezialist abrundet. Die erworbenen Kompetenzen können vielseitig in Ihre Arbeit als Ernährungsberater oder Fitnesstrainer einfließen. Darüber hinaus spielen auch die Themenbereiche Marketing und Kommunikation für Ihre Selbstständigkeit eine Rolle. Mit der Ernährungs-Coach A-Lizenz sind Sie auf dem Markt sehr gefragt und verfügen über breitgefächertes Know-How, welches einen professionellen Ernährungsberater ausmacht.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>GEBÜHR</th> <th>SOFORTZAHLER</th> <th>RATENZAHLER</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2.480 €* 2.951 € inkl. MwSt.</td> <td>abzgl. 15 % 2.108 €* 2.509 € inkl. MwSt.</td> <td>in 24 Raten à 103 €* pro Monat, 123 € inkl. MwSt.</td> </tr> </tbody> </table>	GEBÜHR	SOFORTZAHLER	RATENZAHLER	2.480 €* 2.951 € inkl. MwSt.	abzgl. 15 % 2.108 €* 2.509 € inkl. MwSt.	in 24 Raten à 103 €* pro Monat, 123 € inkl. MwSt.	
GEBÜHR	SOFORTZAHLER	RATENZAHLER								
2.480 €* 2.951 € inkl. MwSt.	abzgl. 15 % 2.108 €* 2.509 € inkl. MwSt.	in 24 Raten à 103 €* pro Monat, 123 € inkl. MwSt.								
PROFI		Prüfung								

*Die Angaben zu Preisen und Präsenztagen schließen jeweils alle vorhergehenden Kurse mit ein.

UNSERE AUSBILDER IM BEREICH ERNÄHRUNG



DR. CHRISTINA STEINBACH
Fachbereichsleitung Ernährung
Ernährungswissenschaftlerin (Dr. troph.)



STEFANIE FIEDLER
Oecotrophologin,
Fitness- & Personaltrainerin



MIRIAM FÜHLER
Dipl. Psychologin, Therapeutin für PNI



THORSTEN GEHLEN
Dipl. Sportwissenschaftler



BJÖRN-PHILIP HENNIES
Gesundheitsmanagement (M.A.),
Sportphysiotherapeut (DSHS)



KATRIN KLEINESPER
Dipl. Oecotrophologin



DR. NICOLE KONNOWSKI
Dr. der Sportwissenschaft



CHRISTOPH MÜHLBERGER
Diplom Sportwissenschaftler,
Sport- und Bewegungstherapeut (DVGS),
Sport- und Gymnastiklehrer



DIRK LÖH
Fachbereichsleitung Fitness- &
Personal-Training, Physiotherapeut,
Ernährungsberater, Personal-Trainer

STIMMEN ZUR ERNÄHRUNGS-COACH B-LIZENZ BEWERTET AUF SEMINARCHECK MIT (4.2/5.0 GUT)



„Äußerst fachkundige und kompetente Fachexperten, die komplexe Sachverhalte verständlich rüberbringen. Kleine Gruppen. Rückfragen sind jederzeit möglich und man kann auch individuelle Fragen klären.“
(Philipp 49J) 13.10.2018

Einfach nur top!!! Super kompetente Dozenten und sehr praxisnah. Der Inhalt wird sehr interessant gelehrt. Von Beginn der Buchung bis zum Abschluss des Lehrgangs ist eine einwandfreie Abwicklung durch SAFS & BETA gegeben. Die Dozenten haben Lust auf das, was sie tun und das merkt man total. Ich bin mehr als zufrieden und es werden noch einige Fortbildungen folgen.“
(Nele 19J) 14.10.2018

„Dozenten, die dir über ihr Know How und jahrelange Berufserfahrung alles theoretisch, jedoch noch viel besser praktisch näher bringen.. Der Spaß kommt nie zu kurz und ich kann dieses Unternehmen jedem ans Herz legen. Hinzu kommen noch Connections, die einem sicherlich weiterhelfen können!“
(Thomas 30J) 16.01.2018

„Sofort ready-to-teach, sehr viele hilfreiche Tipps und Informationen, viel Unterstützung bei Fragen, gute Organisation, Reminder, Kurse finden planmäßig statt, flexibel, Umbuchungen möglich oder 1 Tag Abwesenheit. Fair, dass Lizenzen anderer Verbände anerkannt werden und das Skript erworben werden kann, wenn Ausbildungsteile fehlen. Die Prüfungen sind anspruchsvoller als bei anderen Verbänden, aber die Dozenten und die Ausbildung sind den Prüfungsstress wert.“
(Sabine 48J) 31.01.2018

„Gute Organisation, sehr interessante Fortbildung, sehr guter Referent, der auf alle Fragen eingegangen ist und die Themen super vermitteln konnte. (...) Ich würde die Fortbildung auf jeden Fall weiterempfehlen.“
(Mia 26J) 18.09.2018

„War super zufrieden, praxisnaher und wertvoller Tipp für die eigene Existenzgründung von erfahrenen Ausbildern, die den Weg selber schon gegangen sind. Das hat mir Mut gegeben, selber den Schritt zu wagen. Danke dafür.“
(Juliane 33J) 13.10.2018

„(...) Zu 100 Prozent engagiert und sympathisch, hat (die Dozentin) die Lerninhalte sehr anschaulich und gut verständlich transportiert. Eine Ausbildung, die wirklich Spaß gemacht hat und die ich jederzeit wiederholen und empfehlen würde!“
(Janine 20J) 10.10.2018



Ob es um das Thema Gewichtsabnahme, Gewichtsaufbau oder gar Leistungssteigerung geht, die Ernährung spielt neben dem Training eine entscheidende Rolle.

Damit Sie Ihren Kunden dabei helfen können, deren individuelle Ziele zu erreichen, ist das Verfassen entsprechender Ernährungspläne ein absolutes Muss für Sie als Coach.

Die Ernährungs-Coach B-Lizenz bereitet Sie auf diese Aufgabe vor und liefert Ihnen alle wichtigen Zusammenhänge zwischen Ernährung und Bewegung. Auch spezielle Themen, wie zum Beispiel vegetarische Ernährung, Sporternährung oder Ernährungsergänzung im Sport stehen auf dem Unterrichtsplan.

Der Lehrgang ist in zwei Blöcke à drei Tage aufgeteilt. Im ersten Teil werden alle Basic-Fragen beantwortet - was sind

Kohlenhydrate? Was sind Fette? Weitere Inhalte sind unter anderem Vitamine, Mineralstoffe und das Thema Eiweiß als wichtiger Nährstoff im Sportbereich.

Im zweiten Block erhalten Sie dann alle weiterführenden Infos, beispielsweise zu Supplements. Darüber hinaus werden sportspezifische Ernährungstipps und praktische Tipps für den Beratungsalltag besprochen.

Nach dieser Ausbildung können Sie Ihre Kunden kompetent in Bezug auf eine sinnvolle Ernährung betreuen.

LEHRINHALTE

- Energiebedarf, Nährstoffbedarf
- Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett
- Wasser und Elektrolythaushalt
- Motive des Ernährungsverhaltens, Ernährungs-Check
- Body Mass Index (BMI), Fettmessung
- Gewichtsreduktion, Diäten-Check
- Vitamine und Mineralstoffe
- Empfehlungen der Nährstoffzufuhr
- Sporternährung
- Gewichtsaufbau
- Ernährungszusatzprodukte im Sport
- Vegetarische Ernährung
- Ernährungsberatung im Fitness-Club
- Rollenspiele zur Ernährungsberatung
- Prüfung in Theorie am letzten Ausbildungstag

INFOS

- 🕒 **6 TAGE**
10:00-17:00 Uhr
- 💰 **950,00 €**
1.130,50 € inkl. MwSt.
- 📝 **NACHPRÜFUNG**
115,00 € 136,85 € inkl. MwSt.
- 📁 **BITTE MITBRINGEN**
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Ernährungsprotokoll über eine Woche, Verpackung von drei häufig verzehrten Lebensmitteln
- 📄 **NACHWEIS**
Ernährungs-Coach B-Lizenz Urkunde, Education-Pass
- ✅ **VORAUSSETZUNG**
Keine Voraussetzungen erforderlich

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Hannover	10.05.19 - 12.05.19	GE.6
	14.06.19 - 16.06.19	ECl.6
Hamburg	07.06.19 - 09.06.19	GE.7
	05.07.19 - 07.07.19	ECl.7
Berlin	28.06.19 - 30.06.19	GE.8
	19.07.19 - 21.07.19	ECl.8
Stuttgart	12.07.19 - 14.07.19	GE.9
	26.07.19 - 28.07.19	ECl.9
München	12.07.19 - 14.07.19	GE.10
	02.08.19 - 04.08.19	ECl.10
Rhein/Main	13.09.19 - 15.09.19	GE.11
	27.09.19 - 29.09.19	ECl.11
Nürnberg	20.09.19 - 22.09.19	GE.12
	11.10.19 - 13.10.19	ECl.12
Hamburg	15.11.19 - 17.11.19	GE.13
	29.11.19 - 01.12.19	ECl.13
Rhein/Ruhr	29.11.19 - 01.12.19	GE.14
	13.12.19 - 15.12.19	ECl.14
Hannover	10.01.20 - 12.01.20	GE.1
	07.02.20 - 09.02.20	ECl.1
Stuttgart	24.01.20 - 26.01.20	GE.2
	14.02.20 - 16.02.20	ECl.2
München	31.01.20 - 02.02.20	GE.3
	21.02.20 - 23.02.20	ECl.3

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

FACHBERATER FÜR ERNÄHRUNG

AUSBILDUNG

☆☆☆☆ EQF 2

ERNÄHRUNGS-COACH A-LIZENZ

AUSBILDUNG

☆☆☆☆ EQF 4



Nach diesem Aufbaulehrgang sind Sie in der Lage, auch schwierigere Anforderungen der Ernährungsberatung zu erfüllen.

Sie lernen, welche Einflüsse Ernährung und Supplementierung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden haben. Diese neuen Kenntnisse ermöglichen Ihnen wiederum eine noch kompetentere Beratung Ihrer ratsuchenden Kunden.

Zusätzlich bietet dieser Lehrgang die Möglichkeit, eigene Erfahrungen in der Ernährungsberatung zu reflektieren und für aufgetretene Probleme Lösungen zu finden.

So werden Ihre Fähigkeiten in der kompetenten Beratung noch zielorientierter und professioneller.

LEHRINHALTE

- Psychologie der Ernährungsberatung
- Ernährungsbedürfnisse besonderer Zielgruppen
- Spezielle Voraussetzungen & Empfehlungen in Problemsituationen
- Präventive Möglichkeiten
- Supplementierung als Ergänzung einer gesunden Basisernährung
- Weiterführende Physiologie der Nahrungsinhaltsstoffe
- Übersäuerung
- Ernährungsirrtümer

INFOS

3 TAGE 10:00–17:00 Uhr **€ 675,00 €**
803,25 € inkl. MwSt.

PRÜFUNG
+1 Tag (Theorie & Praxis)
Nachprüfung: 125,00 € 148,75 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung

NACHWEIS
Fachtrainer-Urkunde

VORAUSSETZUNG
SAFS & BETA Ernährungs-Coach B-Lizenz

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Rhein/Main Prüfung	19.07.19 – 21.07.19 11.08.19	ECII.1 EP.1
Hamburg Prüfung	06.09.19 – 08.09.19 06.10.19	ECII.2 EP.2
Stuttgart Prüfung	27.09.19 – 29.09.19 06.10.19	ECII.3 EP.3
Rhein/Main Prüfung	13.12.19 – 15.12.19 05.01.20	ECII.4 EP.4

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

Aufbauend auf den Abschluss Fachberater für Ernährung bildet Sie dieser Lehrgang zum Ernährungsspezialisten aus.

Neben der Vertiefung Ihrer fachlichen Kenntnisse, spielen vor allem die Themenbereiche Marketing und Kommunikation eine wichtige Rolle.

Wie kann ich mich vor einer Gruppe präsentieren? Wie kann ich Projekte planen und mich als angestellter oder selbständiger Ernährungsberater auf dem Markt platzieren? Diese und weitere Fragen werden wir Ihnen in diesem Lehrgang beantworten.

Nach dem Abschluss sind Sie als Ernährungs-Coach mit einer A-Lizenzierung in der Lage, die klassische 1:1 Betreuung kompetent durchzuführen. Das Erstellen von Ernährungskonzepten, z.B. in Form von Abnehm-Kursen, wird für Sie dann kein Problem mehr darstellen. Mit Hilfe Ihrer fachlichen und marketingtechnischen Fähigkeiten können Sie nicht nur die Ideen entwickeln, sondern auch die Inhalte erstellen, die es zur Durchführung benötigt.

LEHRINHALTE

- Ernährungsbedingte Krankheitsbilder
- Ernährungsprävention bei Risikogruppen
- Übersicht über aktuelle Diätformen und ihre Anwendung
- Neue Lebensmittelformen
- Nahrungsergänzungsmittel – Kölner Liste und Health-Claims-Verordnung der EU
- Marketing & Beratung
- Gesprächsführung

INFOS

4 TAGE 10:00–17:00 Uhr **€ 855,00 €**
1.017,45 € inkl. MwSt.

PRÜFUNG
+1 Tag (Theorie & Praxis)
Nachprüfung: 125,00 € 148,75 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung

NACHWEIS
Ernährungs-Coach A-Lizenz Urkunde

VORAUSSETZUNG
SAFS & BETA Fachberater für Ernährung

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Rhein/Main Prüfung	10.10.19 – 13.10.19 03.11.19	ECIII.1 EAP.1
Hamburg Prüfung	10.10.19 – 13.10.19 03.11.19	ECIII.2 EAP.2
Stuttgart Prüfung	24.10.19 – 27.10.19 17.11.19	ECIII.3 EAP.3

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.



Nahrungsergänzungsmittel (NEM) nehmen im Sport und dem Bestreben sich gesund zu ernähren heutzutage einen großen Stellenwert ein.

Es ist sehr wichtig, dass Sie als Trainer in der Lage sind, Ihre Kunden kompetent beraten zu können, wenn diese nach Nahrungsergänzungsmitteln fragen.

Ob Leistungssteigerung, verbesserte Regeneration, das Decken von Defiziten oder Gewichtsoptimierung – laut den Werbeversprechen seitens der Hersteller ist für jeden etwas dabei.

Handelt es sich bei diesen Versprechen um wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse, oder dienen diese lediglich dem Verkauf? Laufe ich als Konsument möglicherweise sogar Gefahr gesundheitliche Schäden zu erleiden? Und zu guter Letzt, brauche ich Nahrungsergänzungsmittel überhaupt?

LEHRINHALTE

- o Sinn und Unsinn von NEM
- o Mögliche Nebenwirkungen von NEM
- o Nutzen von NEM
- o Aminosäuren
- o Klassische Proteinpräparate
- o Vegetarische Proteinpräparate
- o Weichtgainer
- o Trainingsbooster
- o Energy Drinks
- o Vitamin- und Mineralstoffpräparate
- o Testosteron-Booster

INFOS

1 TAG 10:00–17:00 Uhr **€ 125,00 €**
148,75 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
Grundlagen der Ernährung

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Hamburg	14.04.19	TCNE.1
München	22.09.19	TCNE.2
Rhein/Main	24.11.19	TCNE.3

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.



Als Trainer/In werden Sie immer wieder gefragt, wieviel und vor allem welches Eiweiß man zu sich nehmen sollte.

Eiweiß als Hauptnährstoff ist für viele Sportler der Nährstoff schlechthin. In jeder Sportart wird immer wieder betont, wie wichtig die ausreichende Zufuhr von Eiweiß ist. Doch was ist tatsächlich dran? Wie wissen wir, wieviel Eiweiß wir brauchen? Was hat es mit den Empfehlungen auf sich?

Immer wieder gibt es Berichte über die schädliche Wirkung von Eiweiß. Wir informieren Sie über die Funktion der Niere, die Eiweißmengen und wie sie sinnvoll in Sporternährung und das Training integriert werden können. Außerdem erläutern wir Ihnen die Wichtigkeit der einzelnen Aminosäuren und deren Bedarf im Sport.

LEHRINHALTE

- o Vertiefung Physiologie, Energiegewinnung im Sport
- o Funktionsweise der Niere
- o Eiweißbedarf und Bedeutung
- o Aminosäuren, EAAs und BCAAs
- o Blick auf kontroverse Studien und Meinungen im Sport
- o Erarbeitung eines Ernährungsplans

INFOS

1 TAG 10:00–17:00 Uhr **€ 125,00 €**
148,75 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
Grundlagen der Ernährung

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Hannover	14.07.19	TCSE.1
Stuttgart	18.08.18	TCSE.2

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

WELLNESS



UNSERE AUSBILDER

IM BEREICH WELLNESS



DIRK LOCH
Fachbereichsleitung Fitness- & Personal-Training, Physiotherapeut, Ernährungsberater, Personal-Trainer



ANDREAS BLEECK
 Diplom Sportwissenschaftler, Yogalehrer



YVONNE EMARA
 Dipl. Fitnessökonom (B.A.)
 Entspannungs-Coach



MIRIAM FÜHLER
 Dipl. Psychologin, Therapeutin für PNI



MATTHIAS GALKE
 Yogalehrer (BYV),
 Pilates Lehrer (STOTT)



ANDREAS GOLLER
 Fachbereichsleitung Group-Training,
 Fitnesspädagoge, Heilpraktiker,
 Medizinpädagoge



MARIA GRAMÜLLER
 Fachbereichsleitung Yoga,
 Yogalehrerin (RYT 200), Physiotherapeutin,
 Pilates Matwork Lehrerin



ENRICO HAEFFEL
 Sportwissenschaftler (M.A.),
 Massagetherapeut, Entspannungspädagoge



JAN KLEINWÄCHTER
 Physiotherapeut (B.SC.)



DR. NICOLE KONNOWSKI
 Dr. der Sportwissenschaft



STEFAN PUMM
 Dipl. Sportlehrer, DVNLP Master

IHR WEG ZUM ENTSPANNUNGS-COACH

Ausgeglichenheit und inneres Wohlbefinden können nicht nur durch körperliche Bewegung, sondern auch durch spezielle Wellnessangebote positiv beeinflusst werden. Die Bereiche Wellness, Massagen und Prävention zeigen weiterhin einen steten Aufwärtstrend in der Fitnessbranche.

Unsere Ausbildungen beinhalten umfangreiches Wissen über alle Formen der Entspannung, sowie funktionelle und ganzheitliche Massagen. Sie eignen sich für alle Trainer, die sich für Wellnessanwendungen im weitesten Sinne interessieren und diese bei ihren Kunden anwenden wollen.

AUSBILDUNGSWEG

Unsere Wellness-Ausbildung besteht aus zwei Modulen.. Sie starten mit dem Lehrgang „Grundlagen der Entspannung“ und absolvieren danach das Aufbaumodul „Entspannungs-Coach“. Danach sind Sie ein echter Profi im Bereich Entspannung. Zusätz-

lich können Sie sich in „Sport- & Regenerationsmassage“ Wissen im Bereich der regenerativen Massagen aneignen.

Sie verfügen bereits über Lizenzen oder Qualifikationen? Kein Problem, wir erkennen in der Regel Lizenzen von anderen führenden Akademien, sowie Qualifikationen wie Sportstudium, Sport- und Gymnastiklehrer, Physiotherapeut usw. an. Gerne klären wir im Einzelfall, welche das sind.

HINWEIS ZUR §20 ANERKENNUNG

Mit dem Abschluss der Lehrgänge Grundlagen der Entspannung und Entspannungs-Coach und einer Grundqualifikation* erfüllen Sie die Voraussetzungen um einen Präventionskurs im Rahmen des §20 SGB V Abs. 1 durchzuführen. Viele gesetzliche Krankenkassen erkennen diese Zusatzqualifikation an. Das Konzept sowie alle nötigen Formulare für die Anerkennung stellen wir Ihnen gerne gegen eine entsprechende Gebühr zur Verfügung.

AUSBILDUNG ZUM ENTSPANNUNGS-COACH

	Seite						
BASIS	GRUNDLAGEN DER ENTSPANNUNG	70	GRUNDLAGEN DER ENTSPANNUNG (3 Präsenztage)*				
			Gerade in der heutigen Zeit ist Stress einer der Hauptfaktoren für eine Vielzahl an Volksleiden. Entspannungsangebote sind daher aktuell gefragter denn je. Mit dem Basismodul „Grundlagen der Entspannung“ bereiten Sie sich perfekt auf diese Nachfrage vor. Wir vermitteln Ihnen sowohl die theoretischen Grundlagen über die Themen Stress und Entspannung, als auch praktische Anwendungsbeispiele wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Atemübungen.				
			<table border="1"> <tr> <td>GEBÜHR</td> <td>RATENZAHLER</td> </tr> <tr> <td>495 €* 589 € inkl. MwSt.</td> <td>in 2 Raten à 247 €* pro Monat, 294 € inkl. MwSt.</td> </tr> </table>	GEBÜHR	RATENZAHLER	495 €* 589 € inkl. MwSt.	in 2 Raten à 247 €* pro Monat, 294 € inkl. MwSt.
GEBÜHR	RATENZAHLER						
495 €* 589 € inkl. MwSt.	in 2 Raten à 247 €* pro Monat, 294 € inkl. MwSt.						
AUFBAU	ENTSPANNUNGS-COACH	71	ENTSPANNUNGS-COACH (2 Präsenztage)*				
			Nachdem Sie mit dem Modul Grundlagen der Entspannung erste Erfahrungen und Wissen gesammelt haben, vertieft diese Ausbildung Ihr Verständnis für die behandelten Themen. Zusätzlich lernen Sie Ihre eigenen Entspannungseinheiten zu entwickeln und noch gezielter auf Ihre Kunden einzugehen. Mit dem Abschluss dieser beiden Ausbildungen sind Sie bestens für die komplexen Anforderungen des Markts gewappnet.				
			<table border="1"> <tr> <td>GEBÜHR</td> </tr> <tr> <td>330 €* 392 € inkl. MwSt.</td> </tr> </table>	GEBÜHR	330 €* 392 € inkl. MwSt.		
GEBÜHR							
330 €* 392 € inkl. MwSt.							

*Die Angaben zu Preisen und Präsenztagen schließen jeweils alle vorhergehenden Kurse mit ein.

GRUNDLAGEN DER ENTSPANNUNG

AUSBILDUNG

★★★★ EQF 2



Viele Ihrer Kunden werden Sie konsultieren, wenn sie auf der Suche nach Entspannung sind. Unsere heutige Lebensweise gibt wenig Raum für wirkliche Entspannung und führt zunehmend zu wechselnden Stress-Symptomen. Körperlich zeigt sich Stress häufig als Muskelverspannung, Bluthochdruck oder Kopfschmerz. Psychisch gesehen drückt er sich oft als Schlafproblem aus.

In dieser Ausbildung geben wir Ihnen Techniken an die Hand, mit denen Sie Ihren Kunden helfen können, Stress-Symptome abzubauen und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen.

Das Erlernte können Sie natürlich auch für sich selbst nutzen, um Ihre inneren Ressourcen zu stärken und gerade bei Ihrer Arbeit als Trainer, Ihren Kunden gegenüber eine tiefe innere Ruhe sowie ein positives Lebensgefühl auszustrahlen.

Entdecken Sie Entspannung als eigenes Arbeitsfeld mit hohem Potenzial sowohl im 1:1 Training als auch in der Gruppe.

LEHRINHALTE

- Was ist Stress und was ist Entspannung?
- Grundlagen der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson
- Anwendungsbeispiele
- Didaktik
- Selbsterfahrung und Anleitung in der Praxis
- Die richtige Entspannungshaltung finden
- Entspannung über den Atem
- Fantasie-, Körper- und Farbreisen
- Elemente aus dem Autogenen Training nach Schultz

INFOS

3 TAGE € **495,00 €**
10:00 - 17:00 Uhr 589,05 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Sportbekleidung bzw. bequeme Kleidung, ggf. Decke, kleines Kissen, warme Socken

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
Gutes Gespür und Einfühlungsvermögen für Mitmenschen und Gruppen

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Hamburg	31.05.19 - 02.06.19	GET.1
München	07.06.19 - 09.06.19	GET.2
Rhein/Main	05.07.19 - 07.07.19	GET.3
Stuttgart	18.10.19 - 20.10.19	GET.4

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

ENTSPANNUNGS-COACH

AUSBILDUNG

★★★★ EQF 3



In dieser Ausbildung wird die Technik des Autogenen Trainings weiter vertieft. Durch intensives, praktisches Arbeiten erhalten Sie zusätzliche Übung sowie neue Ideen zur Gestaltung Ihrer Entspannungseinheiten. Es geht zunehmend darum, Entspannung zu einem eigenen Arbeits- bzw. Angebotsfeld auszubauen.

Lernen Sie Fantasiereisen so zu gestalten, dass sie gezielt auf Ihre Kunden ausgerichtet sind, sowie Atemtechniken anzuwenden, die die Entspannung fördern.

Weiterhin gilt es herauszufinden, welche Art der Entspannung Sie persönlich als Trainer überzeugend und sicher weitergeben können. Eine kreative und offene Vorgehensweise ermöglicht Ihnen sehr kundenorientiert zu arbeiten.

LEHRINHALTE

- Erfahrungsaustausch & Supervision
- Vertiefung des Autogenen Trainings
- Atemtechniken
- Fantasiereisen teilnehmerorientiert gestalten
- Kreatives und kundenorientiertes Arbeiten
- Die Handschrift des Trainers - Entwicklung eigener Entspannungseinheiten

INFOS

2 TAGE € **330,00 €**
10:00 - 17:00 Uhr 392,70 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Sportbekleidung bzw. bequeme Kleidung, ggf. Decke, kleines Kissen, warme Socken

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
SAFS & BETA Grundlagen der Entspannung

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
München	15.06.19 - 16.06.19	ETC.1
Hamburg	22.06.19 - 23.06.19	ETC.2
Rhein/Main	20.07.19 - 21.07.19	ETC.3
Stuttgart	09.11.19 - 10.11.19	ETC.4

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

\$20

Alle Formulare zur Anerkennung bei SAFS & BETA erhältlich

HINWEIS

Mit dem Abschluss der Lehrgänge Grundlagen der Entspannung und Entspannungs-Coach und einer Grundqualifikation* erfüllen Sie die Voraussetzungen um einen Präventionskurs im Rahmen des §20 SGB V Abs.1 durchzuführen. Viele gesetzliche Krankenkassen erkennen diese Zusatzqualifikation an.

*Beispiele hierfür sind u.a. Sportstudium mit den Abschlüssen: Diplom, Staatsexamen, Magister, Master, Bachelor; Krankengymnasten/ Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer, Ärzte, Masseur (Ausbildungen nach 1994), Ergotherapeuten



FITNESS SCHOOL.TV



EINE ONLINE-VIDEOTHEK

JEDE WOCHE NEUE KURSE

CHOREOGRAFIEN

MASTERCLASSES

KURSIDEEN

SCHNELLERE KURSVORBEREITUNG

2500+
VIDEOS
300+
KURSE
60+
TRAINER

**STEP - AERODANCE - FASZIEN - PILATES
WORKOUTS - INTERVALL TRAINING
FUNKTIONELLES TRAINING**

**JETZT NEU: 6 MONATE
fitnessschool.tv-Zugang
bei ausgewählten SAFS&BETA Ausbildungen inklusive**



JETZT 7 TAGE KOSTENLOS TESTEN!
Keine Bezahlungen und keine Kündigung nötig!
CODE: 7Tage PARTNER: SAFSBETA

SPORT- & REGENERATIONSMASSAGE

WORKSHOP

☆☆☆☆ EQF 2



Regenerative Massagen gehören zu den Zusatzangeboten, die von Ihren Kunden sehr geschätzt werden. Denn über die Muskelwirkungen hinaus, verhelfen sie ebenso zu einer mentalen Entspannung.

Für das Unternehmen garantieren Sie ein attraktives Angebot mit zusätzlichen Einnahmemöglichkeiten. Schon mit einfachen Mitteln gelingt es, solch ein Zusatzangebot zu gestalten.

Sie erlernen und üben in diesem Lehrgang gezielte Basisgriffe, um die Muskulatur nach einem Training effektiv zu behandeln, Verspannungen zu lockern, muskuläre Erholung zu fördern und vegetative Entspannung auszulösen. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps für sinnvolles Equipment und Massageöle.

Nach dieser Fortbildung können Sie einfache Massagen an Ihren Kunden vornehmen und die wichtigsten Techniken zielgerichtet und sicher anwenden.

LEHRINHALTE

- Ziel und Zweck von Massagen
- Wirkungen verschiedener Massagetechniken
- Massagetechniken (Streichungen, Walkungen, Knetungen)
- Praktisches Üben
- Teil- und Ganzkörpermassagen
- Anwendung von Sport- und Regenerationsmassagen im Fitnessstudio, als Personal-Trainer oder in Spa-Einrichtungen

INFOS

2 TAGE 10:00 - 17:00 Uhr **300,00 €** 357,00 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Sportbekleidung bzw. bequeme Kleidung, Massageöl, Handtücher.

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
SAFS & BETA Fitness- oder Personal-Trainer B-Lizenz. Von Vorteil sind erste Erfahrungen mit Massagen sowie gute Kenntnisse der Anatomie

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Stuttgart	15.06.19 - 16.06.19	SRM.1
Rhein/Main	07.12.19 - 08.12.19	SRM.2

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

A woman with dark hair, wearing a light blue tank top and dark leggings, is captured in a dynamic fitness pose. She is leaning forward with her right arm extended horizontally to the right and her left hand resting on her chest. The background is a solid dark color, and the image is framed by orange vertical bars on the left and right sides.

**GROUP-
TRAINING**

IHR WEG ZUM GROUP-TRAINER

Group-Training, Step und Toning bilden seit vielen Jahren die Basis im Kursbereich. Jeder Instruktor, der dauerhaft in der Branche Fuß fassen möchte, kommt an diesen Klassikern nicht vorbei.

Kein Bereich ist so vielfältig wie das Kursangebot in einem Fitnessstudio. Neben klassischen Rücken-, Kräftigungs- und Choreographie-Kursen, dringt auch der immer stärker werdende Trend des Functional- und Athletiktrainings in die Kursräume vor. Mit unseren Konzepten Functioning®, Athletik-Group-Trainer und Postural Moves bieten wir Ihnen ein umfangreiches Angebot dazu.

Kompetente, gut ausgebildete Group-Trainer sind für jeden Club ein Muss. Ob im Bereich Aerobic, Step oder Athletik Group-Training – eine professionelle und anerkannte Ausbildung, wie SAFS & BETA sie Ihnen bietet, ist unabdingbar, wenn Sie dauerhaft erfolgreich sein wollen.

AUSBILDUNGSWEG

Der klassische Weg für den Kursbereich ist die Group-Trainer & Step-Ausbildung. Hier erlernen Sie von der B-Lizenz, über verschiedene aufbauende Kursformate bis hin zu A-Lizenz alles, um Ihre Teilnehmer professionell anzuleiten und zu begeistern.

Eine weitere Möglichkeit ist die Ausbildung zum Athletik-Group-Trainer, die sich auch für Fitnesstrainer eignet. Ganz ohne Choreographien übertragen wir bei dieser Ausbildung den Trend des Functional- und Athletiktrainings auf die Kursfläche und zeigen Ihnen wie Sie diese Themen gekonnt umsetzen.

Ein weiteres Highlight ist unsere Jumping Trainer-Ausbildung. Neben einer B-Lizenz, mit der Sie bereits erfolgreich Jumping-Stunden unterrichten können, bieten wir zwei aufbauende Lehrgänge bis hin zur Jumping Trainer A-Lizenz an.

Sie verfügen bereits über Lizenzen oder Qualifikationen? Kein Problem, wir erkennen in der Regel Lizenzen von anderen führenden Akademien, sowie Qualifikationen wie Sportstudium, Sport- und Gymnastiklehrer, Physiotherapeut usw. an. Gerne klären wir im Einzelfall, welche das sind.

JETZT ERFOLGSPAKET BUCHEN UND BERUFLICH DURCHSTARTEN

Wir möchten Sie gerne auf Ihrem beruflichen Weg im Bereich Group-Training begleiten. Dafür haben wir spezielle Karrierepakete entwickelt.

Unsere Pakete bieten Ihnen eine sinnvolle Zusammenstellung aus aufeinander aufbauenden Lehrgängen. Nach Absolvierung aller Module sind Sie dann im jeweiligen Bereich professionell zertifiziert.

Alle weiteren Informationen bezüglich Preisen und Inhalten der Karrierepakete finden Sie auf den folgenden Detailseiten.

VORTEILE DER KARRIEREPAKET-BUCHUNG

- Sie sparen!
Unsere Karrierepakete bieten attraktive Rabattierungen und Zahlungsmöglichkeiten.
- Es ist bequem!
Sie müssen sich die unterschiedlichen Lehrgänge nicht einzeln aus unserem Ausbildungsprogramm zusammenstellen. Sie haben vollständige Ausbildungsschienen auf einen Blick.
- Sie sind umfangreich qualifiziert!
Am Ende eines jeden Karrierepakets stehen professionelle Zertifizierungen und Abschlüsse.
- Es sind individuelle Ergänzungen möglich!
Gerne können Sie zu unseren Karrierepaketen noch weitere Lehrgänge aus anderen Bereichen, hinzunehmen. Sie profitieren auch bei individuellen Kombinationen von unserem vorteilhaften Rabattsystem!

Beispiel: Sie möchten eine komplette Group-Trainer & Step A-Lizenz und eine Pilates Matwork B-Lizenz zusammen buchen? Gerne helfen wir Ihnen bei der Zusammenstellung Ihres ganz persönlichen Karrierepakets und senden Ihnen ein kostenloses und unverbindliches Angebot zu.

Besuchen Sie unsere Website www.safs-beta.de und stellen Sie Ihr individuelles Karrierepaket zusammen. Kontaktieren Sie uns auf Tel 06134/95401-20, wir beraten Sie gern!

KARRIEREPAKETE

GROUP-TRAINING

	Seite								
BASIS		GROUP-TRAINER & STEP B-LIZENZ	82	GROUP-TRAINER & STEP B-LIZENZ (7 Präsenztage)					
		Voraussetzungen: Regelmäßige Teilnahme an Group-Trainings-Kursen		Group-Training ist immer gefragt, daher sind Clubs stetig auf der Suche nach qualifizierten und professionellen Trainern. Mit der Wahl dieses Karrierepakets absolvieren Sie die Group-Trainer & Step B-Lizenz, welche die Basisausbildung für Ihren Weg als Trainer im Bereich Group-Training darstellt. Bereits mit der B-Lizenz sind Sie in der Lage, wichtige Kursthemen zu unterrichten und Gruppen fachkundig anzuleiten. Durch den Fokus auf die praxisnahe Anwendung der Themen, sind Sie nach diesen beiden Wochenenden sofort in der Lage, das Gelernte umzusetzen.					
	Prüfung			<table border="1"> <thead> <tr> <th>GEBÜHR</th> <th>SOFORTZAHLER</th> <th>RATENZAHLER</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.205 €* 1.434 € inkl. MwSt.</td> <td>abzgl. 10 % 1.085 €* 1.291 € inkl. MwSt.</td> <td>in 12 Raten à 100 €* pro Monat, 119 € inkl. MwSt.</td> </tr> </tbody> </table>	GEBÜHR	SOFORTZAHLER	RATENZAHLER	1.205 €* 1.434 € inkl. MwSt.	abzgl. 10 % 1.085 €* 1.291 € inkl. MwSt.
GEBÜHR	SOFORTZAHLER	RATENZAHLER							
1.205 €* 1.434 € inkl. MwSt.	abzgl. 10 % 1.085 €* 1.291 € inkl. MwSt.	in 12 Raten à 100 €* pro Monat, 119 € inkl. MwSt.							
AUFBAU		FACHTRAINER FÜR GROUP-TRAINING & STEP		FACHTRAINER FÜR GROUP-TRAINING & STEP Karrierepaket GT1 (11 Präsenztage)*					
		Voraussetzung: Personal-Trainer B-Lizenz		Aufbauend auf die Group-Trainer & Step B-Lizenz durchlaufen Sie zwei weitere Lehrgänge. Step Mix – um die gefragten Kursformate mit dem Step anbieten zu können und Bodytrainer – hier erwerben Sie wichtige Kenntnisse und Fähigkeiten, um Ihr Übungsrepertoire mit „Bauch-Bei-ne-Po“ und „Body-Styling-Stunden“ weiter auszubauen. Erweitern Sie Ihre Karriere-möglichkeiten durch die Buchung dieses Pakets und steigen Sie als Fachtrainer für Group-Training & Step in eine neue, aufregende Welt ein.					
	Step Mix für Fortgeschrittene 83 Bodytrainer 84			<table border="1"> <thead> <tr> <th>GEBÜHR</th> <th>SOFORTZAHLER</th> <th>RATENZAHLER</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.805 €* 2.148 € inkl. MwSt.</td> <td>abzgl. 10 % 1.625 €* 1.933 € inkl. MwSt.</td> <td>in 12 Raten à 150 €* pro Monat, 179 € inkl. MwSt.</td> </tr> </tbody> </table>	GEBÜHR	SOFORTZAHLER	RATENZAHLER	1.805 €* 2.148 € inkl. MwSt.	abzgl. 10 % 1.625 €* 1.933 € inkl. MwSt.
GEBÜHR	SOFORTZAHLER	RATENZAHLER							
1.805 €* 2.148 € inkl. MwSt.	abzgl. 10 % 1.625 €* 1.933 € inkl. MwSt.	in 12 Raten à 150 €* pro Monat, 179 € inkl. MwSt.							
PROFI		GROUP-TRAINER & STEP A-LIZENZ		GROUP-TRAINER & STEP A-LIZENZ Karrierepaket GT2 (17 Präsenztage)*					
		Voraussetzung: Fachtrainer für Group-Training & Step		Mit dem Durchlaufen aller Lehrgänge dieses Karrierepakets, spezialisieren und perfektionieren Sie Ihre Fachkenntnisse und sind bestens darauf vorbereitet, die unterschiedlichsten Themenschwerpunkte in spannenden und intensiven Group-Trainings-Stunden anzubieten. Wirbelsäulengymnastik, Einbindung von Kurz- und Langhanteln, Tubes, Steps und Matten sowie kräftigende und körperformende Programme – dies sind nur einige Inhalte von vielen, die Sie in unseren Ausbildungen kennenlernen und für Ihre Unterrichtsstunden übernehmen können. Der intensive und fordernde Ausbildungsweg zur A-Lizenz im Bereich Group-Training & Step und Ihre somit angeeignete Vielseitigkeit machen Sie zum Profi und als Group-Trainer für jeden Club wertvoll.					
	Rückentrainer 28 Muscle Power 85 Prüfung			<table border="1"> <thead> <tr> <th>GEBÜHR</th> <th>SOFORTZAHLER</th> <th>RATENZAHLER</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2.725 €* 3.243 € inkl. MwSt.</td> <td>abzgl. 15 % 2.316 €* 2.756 € inkl. MwSt.</td> <td>in 24 Raten à 114 €* pro Monat, 135 € inkl. MwSt.</td> </tr> </tbody> </table>	GEBÜHR	SOFORTZAHLER	RATENZAHLER	2.725 €* 3.243 € inkl. MwSt.	abzgl. 15 % 2.316 €* 2.756 € inkl. MwSt.
GEBÜHR	SOFORTZAHLER	RATENZAHLER							
2.725 €* 3.243 € inkl. MwSt.	abzgl. 15 % 2.316 €* 2.756 € inkl. MwSt.	in 24 Raten à 114 €* pro Monat, 135 € inkl. MwSt.							

*Die Angaben zu Preisen und Präsenztagen schließen jeweils alle vorhergehenden Kurse mit ein.

LICHT TV MUSIK RAUMELEMENTE



UNSERE AUSBILDER IM BEREICH GROUP-TRAINING



ANDREAS GOLLER
Fachbereichsleitung Group-Training
Fitnesspädagog, Heilpraktiker,
Medizinpädagoge



DANIJELA BJEDOV
Yogalehrerin (BYV, ERYT 200, RYT 500),
Aerobic Instructor A-Lizenz



YVONNE EMARA
Dipl. Fitnessökonom (B.A.)



RAMONA FRANKE
Pilates Master Trainerin,
Group-Fitness Master Trainerin



MIRIAM GENSCHOW
Dipl. Sportlehrerin



MARIA GRAMÜLLER
Fachbereichsleitung Intensive Yoga,
Yogalehrerin (RYT 200), Physiotherapeutin,
Pilates Matwork Lehrerin



NICOLE KESCHULL
Dipl. Fitnessökonom (B.A.),
Intensive Yogalehrerin (500h),
Group-Fitness A-Lizenz



HEIKE MEIDINGER
Group-Fitness Master Trainerin



ANDREAS MUNDT
Fitnessfachwirt,
Aerobic Master Instructor



MANUELA SCHALOW
Aerobic & Step Instructor A-Lizenz



ANNETTE SCHOLLMAYER
Sportwissenschaftlerin (B.A.)



ANTONIA WESTPHAL
Sport- & Gymnastiklehrerin,
Sportwissenschaftlerin (B.A.)



ANNA TEWES
Sportlehrerin, Group-Trainer



Aschenbach TechnikDesign
Ambiente- & Erlebniskonzepte
Made in Germany
Industriestraße 26
D-24536 Neumünster
Tel.: +49-4321-959800
mail@aschenbach.com
www.aschenbach.com

**SIMPLE
+
BETTER**

STIMMEN ZUR GROUP-TRAINER & STEP B-LIZENZ

BEWERTET AUF SEMINARCHECK MIT (4.5/5.0 SEHR GUT)



„Ich empfehle diese Ausbildung immer wieder sehr gerne weiter. Für mich war es der perfekte Grundstein für meine Trainertätigkeit. (...) Meiner Meinung nach sollte jeder, der in irgendeiner Trainertätigkeit ist, diese Basis schaffen. Man lernt, wie man motiviert, vor dem Kurs steht, wie man wo genau anleitet und korrigiert und das Ganze im Takt und immer vorausschauend. Ganz oft besuche ich Cycling-Stunden, Pilates-Klassen und auch Yoga-Stunden und denke mir, dass es diesen Trainern auch wirklich geholfen hätte (...).“

(Nelly 31J) 13.10.2019

„Die Kombination aus Theorie und Praxis wurde sehr gut vermittelt! Die Theorie wurde spannend und in keiner Weise langweilig gestaltet. Theorie und Praxis wurden sehr gut miteinander verknüpft, sodass alle Teilnehmer somit schon gut fundiertes Wissen für die Prüfung hatten. (...) Ich fühle mich gut vorbereitet und kann mit gutem Gewissen meine Kursteilnehmer trainieren.“

(Jessica 22J) 18.10.2019

„Dozent mit viel Erfahrung, es wurde sich gerne Zeit genommen für zusätzliche oder vertiefenden Fragen, Tipps wurden gegeben, Hilfestellung angeboten und vor allem sehr viel Zeit für praktische Übungen; generell ist das Konzept mit Vollzeit Präsenzunterricht absolut empfehlenswert (...) - rundum zu empfehlen (...).“

(Christine 45J) 15.10.2018

„Schon im Vorfeld habe ich die telefonische Beratung als extrem kompetent, freundlich und kundenorientiert empfunden. Keine meiner Fragen blieb unbeantwortet. Die Ausbildung selbst war professionell, hoch informativ in der theoretischen Information. Die praktische Anleitung beispielhaft, gut und hilfreich. Es war deutlich zu spüren, dass die Mastertrainerin Spaß an ihrem Beruf hat. Dass es kein Job für sie ist, sondern eine Berufung. (...).“

(Klaus 61J) 16.10.2019

„(...) Habe schon mehrere Ausbildungen und Fortbildungen gemacht und war immer sehr zufrieden. Werde auch in der Zukunft weiter auf SAFS & BETA vertrauen. Rundum zufrieden!“

(Nicole 31J) 31.10.2018



AIDA_Melissa
Spa Trainerin

1. 1500 SCHWEINEHUNDE BESIEGEN (✓)
2. VOR MANHATTAN PLANKEN ()
3. STEP BY STEP KARRIERE MACHEN (✓)



FIND YOUR STORY.

Bereit für die intensivste Zeit deines Lebens? Dann komm mit deiner #BucketList an Bord. Bewirb dich jetzt für einen #AIDAJob im Bereich Fitness & Wellness und Activities.

www.aida.de/careers



GROUP-TRAINER & STEP B-LIZENZ

AUSBILDUNG

★★★★☆ EQF 3



STEP MIX FÜR FORTGESCHRITTENE

AUSBILDUNG

★★★★☆ EQF 2



Aerobic, Step, Toning – diese Kursthemen sollte jeder Instructor unterrichten können, denn dies sind die Basiskurse in allen Fitnessstudios. Die Group-Trainer & Step B-Lizenz Ausbildung bereitet Sie genau auf diese Anforderungen vor.

Neben dem notwendigen Hintergrundwissen in Sportmedizin und Trainingslehre, erhalten Sie auch viel Input für die Praxis, bezogen auf Choreographie-Methoden, Motivationstechniken, Unterrichtsdidaktik und Stundengestaltung.

Machen auch Sie sich mit einer fundierten Ausbildung und einem Lizenzabschluss fit für den Kursbereich.

LEHRINHALTE

- o Anatomie
- o Sportmedizin, Trainingslehre
- o Kundenmanagement
- o Grundlagen von Aufbau- und Choreographiemethoden
- o Kräftigungsübungen
- o Stretching
- o Motivation, Cueing, Techniktraining
- o Methodik, Didaktik
- o Korrekturtechniken
- o Aufbaumethoden
- o Prüfung in Theorie & Praxis am letzten Ausbildungstag

INFOS

7 TAGE 09:00 – 17:00 Uhr **€ 1.205,00 €**
1.433,95 € inkl. MwSt.

NACHPRÜFUNG
115,00 € 136,85 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS
Group-Trainer & Step B-Lizenz Urkunde, Education-Pass

VORAUSSETZUNG
Regelmäßige Teilnahme an Group-Trainings-Kursen

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Rhein/Main	28.03.19 – 31.03.19 26.04.19 – 28.04.19	GTSI.2 GTSII.2
Hamburg	23.05.19 – 26.05.19 21.06.19 – 23.06.19	GTSI.3 GTSII.3
München	04.07.19 – 07.07.19 02.08.19 – 04.08.19	GTSI.4 GTSII.4
Berlin	05.09.19 – 08.09.19 04.10.19 – 06.10.19	GTSI.5 GTSII.5
Stuttgart	10.10.19 – 13.10.19 08.11.19 – 10.11.19	GTSI.6 GTSII.6
Rhein/Main	21.11.19 – 24.11.19 13.12.19 – 15.12.19	GTSI.7 GTSII.7

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

Ob für mitreißende Choreographie-Kurse, athletische Stundenbilder oder Langhantel- bzw. Workout-Stunden, kein Gerät im Group-Training ist so vielseitig wie der Step! Er ist und bleibt das beliebteste und meist verwendete Equipment im Kursbereich.

Step Mix stellt die ganze Welt des Step-Trainings vor. Hier lernen Sie, wie Sie den Step sowohl für logisch aufgebaute Choreographien, als auch für super einfache, aber sehr intensive Ausdauer-Intervalle und maximal effektive Fatburner-Stunden einsetzen können.

Dieser Lehrgang ist nach Ihrer Group-Trainer & Step B-Lizenz als Aufbaukurs unverzichtbar, denn nach diesen zwei Tagen sind Sie in der Lage diese extrem gefragten Kursformate mit dem Step noch erfolgreicher zu unterrichten.

LEHRINHALTE

- o Aufbau von spannenden Choreographie-Kursen
- o Praktikable und anwendbare Schneidetechniken
- o Gestaltung von Fatburner-Step-Lektionen (Intensitätssteuerung, Schritt-Auswahl, Aufbau)
- o Gestaltung von Ausdauer/Kraft-Intervallen (Intensitätssteuerung, Schritt-Auswahl, Aufbau)

INFOS

2 TAGE 09:00 – 17:00 Uhr **€ 300,00 €**
357,00 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
SAFS & BETA Group-Trainer & Step B-Lizenz, andere Step Basic Ausbildung

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Hamburg	03.08.19 – 04.08.19	SM.2
Rhein/Main	07.09.19 – 08.09.19	SM.3
Stuttgart	07.09.19 – 08.09.19	SM.1

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

BODYTRAINER

AUSBILDUNG

★★★★ EQF 2



Bauch-Beine-Po- und Bodystyling-Stunden sind das „täglich Brot“ eines jeden Trainers. Sie gehören zum festen Repertoire der Fitnessanlagen und sind aus dem Kursbereich nicht wegzudenken.

Wie Sie ein solches Stundenbild gestalten, welche Übungen wirklich Sinn machen und wie Sie Einsteiger sowie Fortgeschrittene unterrichten können, zeigen wir Ihnen in diesen zwei intensiven Tagen.

Weitere Schwerpunkte liegen in den Variationen der einzelnen Übungen, der Gestaltung innovativer und effektiver Stundenbilder sowie dem sinnvollen Einbinden von Zusatzgeräten wie beispielsweise Steps, Kurzhanteln, Tubes oder Matten in dieses abwechslungsreiche Stundenformat.

LEHRINHALTE

- Kräftigungsübungen mit und ohne Zusatzgeräte
- Variationen, Kombinationen & Progressionen
- Gestaltung fließender Übergänge
- Neue Übungen
- Professionelle Methodik & Didaktik
- Musterstunden

INFOS

2 TAGE 10:00 – 17:00 Uhr **€ 300,00 €** 357,00 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
SAFS & BETA Group-Trainer & Step B-Lizenz, Aerobic-Basic-Ausbildung, Athletik-Group-Trainer B-Lizenz

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Rhein/Main	18.05.19 – 19.05.19	BBP.1
Stuttgart	18.05.19 – 19.05.19	BBP.2
Hamburg	02.11.19 – 03.11.19	BBP.3

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

MUSCLE POWER

AUSBILDUNG

★★★★ EQF 2



Mit Toning-Stunden kennen Sie sich bereits aus und das Training mit den gängigen Hilfsmitteln wie Tubes oder Hanteln fordert Ihre Teilnehmer nicht mehr ausreichend? Dann heben Sie Ihr Training auf die nächste Stufe – mit Muscle Power!

Bei diesem Kursformat gibt es keine Aerobic-Elemente, keine Choreographien oder tänzerischen Einfluss, dafür aber ein absolut effektives Training mit der Langhantel. Muscle Power-Kurse begeistern nicht nur Frauen, sondern auch die männlichen Teilnehmer. Vor allem diese erfahren hier, dass der Kursbereich sehr wohl schweißtreibend und fordernd ist und dass man seinen Körper mit dem entsprechenden Training und Gewicht auch im Kursraum definieren kann.

Holen Sie sich das notwendige Wissen und die Übungen, die Sie brauchen, um Ihre Muscle Power-Stunden zum Erlebnis und Erfolg für Ihre Teilnehmer zu machen.

LEHRINHALTE

- Langhantel Stundenaufbau und Gestaltung
- Techniktraining
- Übungsauswahl
- Gestaltung von Übergängen
- Musikauswahl, Musikeinsatz
- Musterstunden

INFOS

2 TAGE 10:00 – 17:00 Uhr **€ 300,00 €** 357,00 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
SAFS & BETA Group-Trainer & Step B-Lizenz, Athletik-Group-Trainer B-Lizenz, Fitnesstrainer B-Lizenz oder eine Group-Trainer Basic Ausbildung bzw. Erfahrung im Unterrichten von Gruppenkursen sowie Kenntnisse im Bereich Anatomie

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Hamburg	20.07.19 – 21.07.19	MP.1
Stuttgart	24.08.19 – 25.08.19	MP.2
Rhein/Main	19.10.19 – 20.10.19	MP.3

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

GROUP-TRAINER & STEP A-LIZENZ

PRÜFUNG

★★★★ EQF 4

ATHLETIK-GROUP-TRAINER B-LIZENZ

AUSBILDUNG

★★★★☆ EQF 3



Die Group-Trainer & Step A-Lizenz ist die höchste erreichbare Lizenz im SAFS & BETA Ausbildungsbereich Group-Training. Die Inhalte aller Pflichtmodule sind hier prüfungsrelevant.

Den Abschluss dieser fortgeschrittenen Ausbildung bildet die A-Lizenz Prüfung. Hier wird der Nachweis erbracht, dass die erlernten Kenntnisse beherrscht und fachgerecht umgesetzt werden können. Nach bestandener Prüfung erhalten Sie die Group-Trainer & Step A-Lizenz.

PRÜFUNGSINHALTE

- Themenübergreifend in Theorie und Praxis aus allen Pflichtmodulen

INFOS

1 TAG € **125,00 €**
148,75 € inkl. MwSt.

NACHPRÜFUNG
125,00 € 148,75 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS
Group-Trainer & Step A-Lizenz Urkunde

VORAUSSETZUNG
SAFS & BETA Group-Trainer & Step B-Lizenz sowie alle Pflichtmodule

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Rhein/Main	28.04.19	GTSAP.2
Hamburg	23.06.19	GTSAP.3
München	04.08.19	GTSAP.4
Berlin	06.10.19	GTSAP.5
Stuttgart	10.11.19	GTSAP.6
Rhein/Main	15.12.19	GTSAP.7

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

Nichts wird im Moment in der Fitnessszene dringender gesucht, als gut ausgebildete und kompetente Kurs (Group)-Trainer für Athletik- und Functional-Training-Lektionen sowie klassische BBP- und effektive Rücken-Kurse!

Sie wollen Ihr Hobby zum Beruf machen? Sie möchten sich als Flächen- oder Personal-Trainer weiterentwickeln? Choreographie-Klassen wie Step- oder Aerobic sind hingegen nicht Ihr Ding?

Dann kommen Sie an der Ausbildung zum zertifizierten Athletik-Group-Trainer nicht vorbei.

Nach dieser spannenden, intensiven und lehrreichen Ausbildung werden Sie in der Lage sein, effektive „Tough-Fitness-Workouts“ wie Functional- oder Intervall-Trainings, Athletic-Workouts sowie „Classics“ wie beispielsweise Rücken-Fitness, BBP oder auch Complete-Body-Workouts kompetent zu unterrichten.

Darüber hinaus sind Sie damit perfekt auf weiterführende Ausbildungen wie zum Beispiel: Rückentrainer, Muscle Power, Functioning® oder CrossX® vorbereitet.

LEHRINHALTE

- Grundlagen von Anatomie, Physiologie, Trainingslehre sowie Kundenmanagement und -kommunikation
- Gestaltung von „Warm-ups“ und „Cool Downs“
- „Classics“: BBP und Complete-Body-Workout (eigenes Körpergewicht)
- „Tough-Fitness-Classes“: Functional Training, Intervall-Training, Circuit-Training, Athletik-Training
- „Relax-Classes“: Stretching
- Prüfung in Theorie & Praxis am letzten Ausbildungstag

INFOS

6 TAGE € **950,00 €**
09:00 - 17:00 Uhr 1.130,50 € inkl. MwSt.

NACHPRÜFUNG
115,00 € 136,85 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS
Athletik-Group-Trainer B-Lizenz Urkunde, Education-Pass

VORAUSSETZUNG
Regelmäßige Teilnahme an Group-Trainings-Kursen

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Berlin	17.05.19 - 19.05.19	AGTI.2
	14.06.19 - 16.06.19	AGTII.2
Rhein/Main	28.06.19 - 30.06.19	AGTI.3
	02.08.19 - 04.08.19	AGTII.3
Hamburg	20.09.19 - 22.09.19	AGTI.4
	18.10.19 - 20.10.19	AGTII.4

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

JUMPING B-LIZENZ

AUSBILDUNG

★★★★ EQF 2

ATHLETIK JUMP

WORKSHOP

★★★★ EQF 2



Sie wollen up-to-date sein und Ihren Kunden ein besonderes Kurskonzept bieten, das nicht nur effizient ist, sondern Ihren Mitgliedern auch jede Menge Spaß bietet? Dann ist die Jumping B-Lizenz Ausbildung genau das Richtige für Sie.

Jumping ist ein motivierendes, effektives Kurskonzept, das für jeden Teilnehmer geeignet ist. Jumping Kurse sind intensiv und energiegeladener, denn sie umfassen das Zusammenspiel von schnellen und kraftvollen Sprüngen, hochdynamischem Ausdauertraining sowie gezielten Kräftigungs-Einheiten.

Die intensiven und extra für Jumping entwickelten Sprung-Techniken sorgen für ein effektives und kräftigendes Power-Workout zu rhythmischer Musik. Zudem wird das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht.

Den besonderen Vorteil von Jumping stellt das gelenkschonende Abfedern der Bewegungen auf dem Trampolin dar, wodurch eine breite Zielgruppe angesprochen wird. Zudem wird die körperliche Balance durch Jumping trainiert.

LEHRINHALTE

- Definition Jumping
- Gerätekunde: Einsatzmöglichkeiten Trampolin
- Mögliche Kontraindikationen
- Technischschulung aller Sprung-techniken für Warm-up, Hauptteil und Cool Down
- Erarbeitung von sicheren Warm-ups
- Gestaltung von effektiven und sinnvollen Sprungtechnik-Abfolgen im Hauptteil
- Stomping- und Non Stomping Schritte
- Professionelle und sinnvolle Sprung-übergänge
- Cool Down im Jumping
- Nachdehnen nach einer Jumping Lektion
- Kräftigungs- und Balance Übungen auf dem Trampolin
- Stundengestaltung
- Nachbereitung aller Praxiseinheiten
- Prüfung

INFOS

2 TAGE 10:00–18:00 Uhr **€ 300,00 €** 357,00 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG Von Vorteil sind Erfahrungen im Unterrichten von Gruppenkursen

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Hamburg	04.05.19–05.05.19	JUMP.13
Stuttgart	11.05.19–12.05.19	JUMP.14
Rhein/Ruhr	18.05.19–19.05.19	JUMP.15
München	25.05.19–26.05.19	JUMP.16
Rhein/Main	25.05.19–26.05.19	JUMP.17
Stuttgart	01.06.19–02.06.19	JUMP.18
Stuttgart	14.09.19–15.09.19	JUMP.21
München	28.09.19–29.09.19	JUMP.22
Hamburg	02.11.19–03.11.19	JUMP.25
Rhein/Main	09.11.19–10.11.19	JUMP.23
Rhein/Ruhr	30.11.19–01.12.19	JUMP.24

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

Nach einer erfolgreich abgeschlossenen Grundausbildung ist es wichtig, sein Repertoire als Trainer stetig zu erweitern. Genau diesen Ansatz verfolgt der Workshop Athletik Jump.

Wir zeigen Ihnen in diesem Tagesworkshop, wie Sie Ihre eigenen Jumping Kurse noch abwechslungsreicher gestalten und auch vermehrt Männer als Teilnehmer gewinnen können. Wir stellen Ihnen tolle neue Stundenbild-Profile auf dem Trampolin vor.

„Functional Jump“ beispielsweise kombiniert coole Functional Training Moves mit dem unvergleichlichen Jumping Fun. Und bei „Jumping Intense“ geht es dann mit effektiven Tabata-Einheiten so richtig zur Sache.

Ambitionierte Fitness-Sportler, welche nach einer effektiven und intensiven Herausforderung suchen, können so neue Reize im Training setzen.

LEHRINHALTE

- Zielgruppenprofile Geübte „Jumper“ und Männer
- Intervalltraining, Zirkeltraining und Tabata
- Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf- und Atmungs-System
- Grundlagen der Trainingslehre
- Planung und Gestaltung eines Kurses
- Exemplarische Masterclass mit detaillierter Nachbearbeitung
- Tipps und Tricks für die Einführung entsprechender Kurse in den Studio-Alltag

INFOS

1 TAG 10:00–17:00 Uhr **€ 150,00 €** 178,50 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG SAFS & BETA Jumping B-Lizenz oder eine Basic-Lizenz eines anderen Anbieters

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Stuttgart	30.06.2019	AJUMP.1
München	14.07.2019	AJUMP.2
Hamburg	21.07.2019	AJUMP.3
Rhein/Main	25.08.2019	AJUMP.4
Rhein/Ruhr	22.09.2019	AJUMP.5

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

MEDICAL JUMP

WORKSHOP

☆☆☆☆ EQF 2



Ein wichtiger Bestandteil im Group-Fitness Bereich ist die Betreuung von heterogenen Zielgruppen. Denn die meisten Kurse werden neben „fitten“ Teilnehmern auch von Menschen mit Einschränkungen besucht.

Ein Beispiel sind Senioren oder schwangere Frauen. Kenntnisse über die richtige Steuerung der Intensität und die Auswahl der Übungen spielen für Sie als Trainer eine überaus wichtige Rolle.

Mit dem Workshop Medical Jump erlangen Sie mehr Sicherheit und neue Unterrichtsfähigkeiten für Ihre Trampolin Kurse und erweitern ganz nebenbei Ihre Zielgruppen.

Werden Sie zum echten Allrounder auf dem Trampolin!

LEHRINHALTE

- Zielgruppen Best-Ager/Senioren und Mütter
- Veränderungen von Herz-Kreislauf- und Atmungsorganen, Sinnesorganen sowie Muskeln, Bindegewebe und Beckenboden
- Sensomotorik und Stabilität
- Grundlagen der zielgruppenspezifischen Trainingslehre
- Welche Jumping Schritte sind erlaubt und welche eher nicht?
- Do's und Don'ts beim Unterrichten spezieller Zielgruppen
- Planung und Gestaltung eines Kurses
- Exemplarische Masterclass mit detaillierter Nachbearbeitung
- Tipps und Tricks für die Einführung entsprechender Kurse in den Studio-Alltag

INFOS

1 TAG 10:00–17:00 Uhr € **150,00 €** 178,50 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
SAFS & BETA Jumping B-Lizenz oder eine Basic-Lizenz eines anderen Anbieters

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Stuttgart	29.06.2019	MJUMP,1
München	13.07.2019	MJUMP,2
Hamburg	20.07.2019	MJUMP,3
Rhein/Main	24.08.2019	MJUMP,4
Rhein/Ruhr	21.09.2019	MJUMP,5

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

JUMPING A-LIZENZ

PRÜFUNG

☆☆☆☆ EQF 3



Wenn Sie sowohl die Jumping B-Lizenz als auch die beiden Aufbau-Kurse Athletic Jump und Medical Jump absolviert haben, können Sie sich zur Prüfung für die Jumping A-Lizenz anmelden.

Die Prüfung dauert 1 bis 2 Stunden und nach bestandener Prüfung erhalten Sie die Jumping-Trainer A-Lizenz von SAFS & BETA. Mit dieser Lizenz haben Sie das Rüstzeug für die Durchführung von professionellen Jumpingkursen für die unterschiedlichsten Zielgruppen.

LEHRINHALTE

Theoretische Prüfung der Workshopinhalte von

- Medical Jump
- Athletik Jump

INFOS

1 TAG 10:00–17:00 Uhr € **50,00 €** 59,50 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
Jumping Basic Ausbildung sowie die Module Medical und Athletik Jump

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Stuttgart	28.07.2019	JUMPA,1
München	04.08.2019	JUMPA,2
Hamburg	17.08.2019	JUMPA,3
Rhein/Main	29.09.2019	JUMPA,4
Rhein/Ruhr	12.10.2019	JUMPA,5

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.



Intensität – Effektivität – Fun!
Das ist Just Minutes.

Wenn Sie Ihren Teilnehmern DAS ultimative High-Intensity-Intervall-Workout bieten wollen, kommen Sie an unserem neuen Lehrgang Just Minutes nicht vorbei. Die Kombination aus Functional Training und Plyometrics lässt Ihre Teilnehmer schwitzen und das Fett schmelzen.

Der Wechsel aus jeweils 3 x 45 Sekunden Power und 15 Sekunden Rast innerhalb von 3 Minuten sorgt für maximale Effekte!

Egal, ob die Trainingsdauer 30, 45 oder 60 Minuten beträgt – Mit Just Minutes werden Sie so fit wie noch nie!

Erlernen Sie das ultimative Trend-Workout exklusiv bei SAFS & BETA.

LEHRINHALTE

- Auswirkungen von Intervall- und Zirkel-Trainings auf das Herz-Kreislauf- und Atmung-System
- Formen von Intervall- und Zirkel-Training
- Durchführung und Gestaltung von Intervall- und Zirkel-Training-Classes
- Musik-Auswahl
- Technik-Schulung
- Intensitäts-Steuerung
- Ideen für Stundenbilder

INFOS

2 TAGE 10:00 – 17:00 Uhr **€ 300,00 €**
357,00 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
Gute körperliche Fitness, Spaß an Bewegung

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Stuttgart	27.04.19 – 28.04.19	MIN.2
Berlin	06.07.19 – 07.07.19	MIN.3
Hannover	10.08.19 – 11.08.19	MIN.4

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

Teilnahme ohne Vorkenntnisse möglich!

Einfach, schweißtreibend, 100% effektiv – das ist Functioning®!

Functioning® basiert auf Übungen aus dem Functional Training und ist ein einzigartiges, kräftigendes und körperförderndes Group-Fitness-Programm. Die geballte Power einer Toningstunde trifft hier auf funktionelle, athletische und völlig neue Workouts.

Wir zeigen Ihnen die Basics funktionaler Übungen sowie innovative Übungskombinationen ganz ohne Zusatzgeräte, die Sie sofort und 1:1 als Komplett-Stundenbild oder als Übungs-Ausschnitt für Ihre BBP- oder Workout-Klassen nutzen können. Verpassen Sie diesen Trend nicht! Noch nie zuvor wurde der gesamte Körper im Kursbereich so umfassend und effektiv trainiert, gestrafft und stabilisiert wie mit diesem Workout. Für Fortgeschrittene lassen sich die Stundenbilder mit Kurz- oder Langhanteln variieren.

Ihre Teilnehmer und Kunden werden die explosive Mischung aus athletischen und stabilisierenden Workouts lieben!

LEHRINHALTE

- Was ist Functioning®?
- Functional Training und seine Funktion
- Ziele des Functional Trainings
- Übungen aus dem Functional Training
- Übungsvariationen & Ideen
- Übungskombinationen & professionelle Übergänge
- Stundengestaltung
- Korrekturen
- Functioning® Master Classes

INFOS

2 TAGE 10:00 – 17:00 Uhr **€ 300,00 €**
357,00 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
Von Vorteil ist eine Group-Trainer & Step B-Lizenz oder eine Athletik-Group-Trainer B-Lizenz bzw. Erfahrung im Unterrichten von Gruppenkursen sowie Kenntnisse im Bereich Anatomie

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Hannover	13.04.19 – 14.04.19	FTO.1
München	25.05.19 – 26.05.19	FTO.2
Rhein/Main	10.08.19 – 11.08.19	FTO.3
Hamburg	24.08.19 – 25.08.19	FTO.4
Stuttgart	21.09.19 – 22.09.19	FTO.5

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.



Der Begriff „Postural“ bedeutet „Haltung/ die Körperhaltung betreffend“. Postural Moves® basiert auf Bewegungen aus dem tänzerischen Bereich und schult die aufrechte Haltung, das Haltungsbewusstsein und die Beweglichkeit. Zu ruhiger, moderner Musik wird im Stand (Center Work) und am Boden (Floor Work) mit fließenden Bewegungen gearbeitet.

Wahlweise im 3/4 oder 4/4 Takt werden einzelne funktionelle und faszien-relevante Bewegungen zu sogenannten „Flows“ zusammengefasst. Jeder „Flow“ behandelt ein ganz bestimmtes Thema: Vor- und Rückbeuge, Lateral-Neigungen, Rotationen usw.

Egal ob Sie eine komplette Class damit choreographieren möchten oder nur einzelne Moves verwenden, Ihre Teilnehmer werden die fließenden, weichen, rhythmischen und aufeinander abgestimmten Bewegungen lieben.

Postural Moves® richtet sich vor allem an erfahrene Trainer, die auf der Suche nach neuen Impulsen sind und ihren geübten Teilnehmern eine neue Bewegungs-Welt bieten möchten.

LEHRINHALTE

- Grundlagen Postural Moves®
- Techniktraining
- Erarbeiten einzelner Sequenzen (Flows)
- Arbeiten mit der Musik
- Masterclasses

INFOS

1 TAG
10:00 – 17:00 Uhr **€ 125,00 €**
148,75 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
Von Vorteil ist eine Group-Trainer & Step B-Lizenz, Pilates Matwork B-Lizenz bzw. eine Aerobic- oder Pilates-Basic-Ausbildung

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Hannover	18.05.19	TCPO.2
Rhein/Main	15.06.19	TCPO.3
Stuttgart	27.07.19	TCPO.4
München	22.09.19	TCPO.5

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

Sie lieben intensives Training mit der Langhantel? Sie haben Erfahrungen im Bereich Workout, BBP, Muscle Power oder unterrichten bereits andere Langhantel-Konzepte?

Dann werden Sie Muscle Intense lieben. Egal, ob Sie eine Erweiterung nach Absolvierung der Muscle Power- Ausbildung möchten oder nach neuen Ideen und Einflüssen zu anderen Programmen mit der Langhantel suchen: Hier werden Sie fündig.

LEHRINHALTE

- Theoretische Hintergründe zum Frei- und Langhanteltraining
- Trainingsspezifische Grundlagen
- Krafttrainings-Konzepte
- Technik-Schulung
- Masterclasses
- Intensive Vor- und Nachbereitung

INFOS

1 TAG
10:00 – 17:00 Uhr **€ 125,00 €**
148,75 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
Muscle Power oder eine andere Langhantel Ausbildung, Erfahrung im Unterrichten von Gruppenkursen

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Hamburg	19.05.19	TCMI.1
München	27.10.19	TCMI.2
RheinMain	10.11.19	TCMI.3

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

BAUCH & RÜCKEN INTENSIV

WORKSHOPS

★★★★ EQF 2



Sie sind Kurs-, Personal-, Flächentrainer oder Übungsleiter? Sie benötigen dringend neue Ideen für alle Übungen rund um den Bauch und Rücken? Dann dürfen Sie diesen spannenden Workshop nicht verpassen.

Neben der Trainingslehre für Wirbelsäule und Rumpf beschäftigen wir uns an diesem Tag mit dem gekonnten Aufbau von Stundenbildern speziell für diese Classes.

Frei von teuren Hilfsmitteln arbeiten Sie nur mit dem eigenen Körpergewicht und werden überrascht sein, wie abwechslungsreich Sie Ihre „ABS“- , „Bauch weg“- , „Bauch/Rücken-Stunden“ usw. gestalten können. Mehr Ideen-Input geht nicht.

LEHRINHALTE

- o Anatomie der Wirbelsäule
- o Anatomie des Rumpfes
- o Trainingslehre
- o Übungen für die Bauchmuskulatur
- o Übungen für die Rückenmuskulatur
- o Masterclasses

INFOS

1 TAG € **125,00 €**
10:00 – 17:00 Uhr 148,75 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS
Teilnahmeurkunde

VORAUSSETZUNG
Erfahrung im Unterrichten von Kursen

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Stuttgart	26.05.19	TCBR.2
Hannover	14.07.19	TCBR.3

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

Mach dein Ich zu deinem Job

Hi. Ich bin ein **ROBIN**. Durch und durch. Von oben bis unten, von links bis rechts. Hinter den Ohren, bis in die letzte Haarspitze und vor allem im Herzen. **ROBIN**, so nennen wir uns alle hier im Team bei **ROBINSON**. Mach auch du dein Ich zu deinem Job, als

GroupFitness Trainer/in

in einem unserer mehr als 20 **ROBINSON** Clubs weltweit.

Mehr Infos unter <http://jobs.robinson.com>

Küsschen, deine Vivi



<http://jobs.robinson.com>

facebook.com/robinsonjobs

jobblog.robinson.com

ROBINSON®

Zeit für Gefühle

**INTENSIVE
YOGA**



IHR WEG ZUM INTENSIVE YOGALEHRER

Unsere Yogalehrer Ausbildung genießt die Anerkennung der American Yoga Alliance und erfüllt somit internationale Standards. Die hohe Qualität dieser Ausbildung wird völlig frei von Dogmen geschult, was uns ein wichtiges Anliegen im Bereich des Yoga ist.

Wir möchten Sie in dieser Ausbildung ganz individuell begleiten und Ihnen die Welt des Yoga mit Ihrer Vielfalt näher bringen. Ob Sie sich auf Vinyasa Yoga spezialisieren möchten oder Ihr Kerngebiet eher im Therapie-Bereich sehen – wir haben für jeden die richtige Ausbildung und sogar entsprechende Karrierepakete. Auch Quereinsteiger und Yogalehrer anderer Fachrichtungen sind in unseren Aus- und Weiterbildungen herzlich willkommen.

Zwischen Tradition und Moderne sowie der Einbeziehung sportwissenschaftlicher Hintergründe schulen wir diese ganzheitlichen Themenbereiche, um Sie bestmöglich auf Ihrem Weg zu begleiten.

AUSBILDUNGSWEG

Das Unterrichten von Yoga bedarf einer intensiven Praxisausbildung, die sich neben der Ausführung der verschiedenen Asanas auch eingehend mit der Philosophie beschäftigt. Der Grundstein für die Ausbildung zum Yogalehrer beginnt mit der Intensive Yoga B-Lizenz. Hier erlernen Sie erste Basics wie den Aufbau einer Yogastunde oder die grundlegende Philosophie des Yoga. Danach behandeln Sie in unseren Aufbaumodulen verschiedene in sich geschlossene Themenbereiche bis hin zu Ihrer Intensive Yoga A-Lizenz Prüfung.

Damit endet Ihre Ausbildung jedoch nicht, denn auch im Bereich des Yoga bieten wir einige interessante Spezialisierungsmöglichkeiten an. So können Sie sich beispielsweise im Bereich der Yoga Therapie umgehend qualifizieren oder mit Yoki speziell auf Kinder abgestimmte Stunden anbieten.

Sie verfügen bereits über Lizenzen oder Qualifikationen? Kein Problem, wir erkennen in der Regel Lizenzen von anderen führenden Akademien, sowie Qualifikationen wie Sportstudium, Sport- und Gymnastiklehrer, Physiotherapeut usw. an. Gerne klären wir im Einzelfall, welche das sind.

JETZT ERFOLGSPAKET BUCHEN UND BERUFLICH DURCHSTARTEN

Wir möchten Sie gerne auf Ihrem beruflichen Weg im Bereich Intensive Yoga begleiten. Dafür haben wir spezielle Karrierepakete entwickelt.

Unsere Pakete bieten Ihnen eine sinnvolle Zusammenstellung aus aufeinander aufbauenden Lehrgängen. Nach Absolvierung aller Module sind Sie dann im jeweiligen Bereich professionell zertifiziert.

Alle weiteren Informationen bezüglich Preisen und Inhalten der Karrierepakete finden Sie auf den folgenden Detailseiten.

VORTEILE DER KARRIEREPAKET-BUCHUNG

- Sie sparen!
Unsere Karrierepakete bieten attraktive Rabattierungen und Zahlungsmöglichkeiten.
- Es ist bequem!
Sie müssen sich die unterschiedlichen Lehrgänge nicht einzeln aus unserem Ausbildungsprogramm zusammenstellen. Sie haben vollständige Ausbildungsschienen auf einen Blick zusammengefasst.
- Sie sind umfangreich qualifiziert!
Am Ende eines jeden Karrierepakets stehen professionelle Zertifizierungen und Abschlüsse.
- Es sind individuelle Ergänzungen möglich!
Gerne können Sie zu unseren Karrierepaketen noch weitere Lehrgänge, auch aus anderen Bereichen, hinzunehmen. Sie profitieren auch bei individuellen Kombinationen von unserem vorteilhaften Rabattsystem!

Beispiel: Sie möchten eine komplette Yogalehrer A-Lizenz und eine Pilates Matwork B-Lizenz zusammen buchen? Gerne helfen wir Ihnen bei der Zusammenstellung Ihres ganz persönlichen Karrierepakets und senden Ihnen ein kostenloses und unverbindliches Angebot zu.

Besuchen Sie unsere Website www.safs-beta.de und stellen Sie Ihr individuelles Karrierepaket zusammen. Kontaktieren Sie uns auf Tel 06134/95401-20, wir beraten Sie gern!

HINWEIS ANERKENNUNGEN INTENSIVE YOGA

Die SAFS & BETA Bildungs-Akademie ist ein anerkanntes Ausbildungsinstitut der American Yoga Alliance. Die Inhalte unserer Ausbildung entsprechen den Vorgaben der American Yoga Alliance und somit internationalen Standards.

Nach der Absolvierung aller Module bis hin zur Intensive Yogalehrer A-Lizenz (insgesamt 200 Stunden) sowie dem Bestehen der theoretischen und praktischen Prüfung können sich Yogalehrer bei der American Yoga Alliance registrieren lassen.

Der Yogalehrer erlangt dadurch die Zertifizierung Registered Yoga Teacher (RYT 200) und damit eine internationale Anerkennung. Weitere Informationen über die gebührenpflichtige Anerkennung sowie die American Yoga Alliance erhalten Sie unter: www.yogaalliance.org



KARRIEREPAKETE

INTENSIVE YOGA

	Seite			
BASIS	104	INTENSIVE YOGA B-LIZENZ	FACHTRAINER FÜR INTENSIVE YOGA (7 Präsenztage)	Die Ausbildung zum professionellen Yogalehrer ist äußerst intensiv und erfordert viel Hingabe. Doch ebenso wichtig ist eine solide Grundausbildung, die das Fundament Ihrer weiteren Laufbahn als Yogalehrer bestimmt. Genau das erhalten Sie mit der Intensive Yoga B-Lizenz. Neben einer Einführung in die Philosophie des Yoga zeigen wir Ihnen grundlegende Techniken für die Atmung, Ausführung der Basis-Haltungen und den Aufbau einer Intensive Yoga Stunde. So erhalten Sie das nötige Handwerkszeug, um den ersten Schritt in die faszinierende Welt des Yoga zu setzen.
		Voraussetzungen: Gutes Körpergefühl, Interesse an ganzheitlicher Bewegung	GEBÜHR 825 €* 982 € inkl. MwSt.	SOFORTZAHLER abzgl. 10 % 743 €* 884 € inkl. MwSt.
AUFBAU	105	FACHTRAINER FÜR INTENSIVE YOGA	FACHTRAINER FÜR INTENSIVE YOGA Karrierepaket IY11 (14 Präsenztage)	Mit dem Fachtrainer für Intensive Yoga vertiefen Sie Ihr Wissen in essenziellen Themen wie Hands-On Techniken, Anatomie & Physiologie oder Unterrichtsmethoden. Er ist darüber hinaus die Voraussetzung für den weiterführenden Ausbildungsweg zur Intensive Yogalehrer A-Lizenz, welche Ihnen ein noch tieferes Verständnis für die ganzheitliche Bewegungslehre des Yoga vermittelt.
		Voraussetzung: Intensive Yoga B-Lizenz	GEBÜHR 1.854 €* 2.206 € inkl. MwSt.	SOFORTZAHLER abzgl. 10 % 1.669 €* 1.986 € inkl. MwSt.
PROFI	106	INTENSIVE YOGA A-LIZENZ	INTENSIVE YOGALEHRER A-LIZENZ Karrierepaket IY2 (26 Präsenztage)	Dieses Karrierepaket beinhaltet den kompletten Ausbildungsweg von der Intensive Yoga B-Lizenz über den Fachtrainer bis hin zur Intensive Yogalehrer A-Lizenz. Mit der Absolvierung dieses Karrierepakets entwickeln Sie ein tiefgehendes und intensives Verständnis für die ganzheitliche Bewegungslehre des Yoga. dem Markt sehr gefragt und verfügen über alle notwendigen Fertigkeiten, die einen professionellen Yogalehrer auszeichnen. Die Intensive Yogalehrer A-Lizenz umfasst insgesamt 200 Stunden. Nach dem erfolgreichen Bestehen der theoretischen und praktischen Prüfung sind Sie ein vollwertiger Yogalehrer und können sich bei der American Yoga Alliance registrieren lassen und dadurch internationale Anerkennung erhalten.
		Voraussetzung: Fachtrainer für Intensive Yoga	GEBÜHR 3.596 €* 4.279 € inkl. MwSt.	SOFORTZAHLER abzgl. 15 % 3.057 €* 3.637 € inkl. MwSt.

*Die Angaben zu Preisen und Präsenztagen schließen jeweils alle vorhergehenden Kurse mit ein.

UNSERE AUSBILDER

IM BEREICH INTENSIVE YOGA



MARIA GRAMÜLLER
Fachbereichsleitung Intensive Yoga,
Yogalehrerin (RYT 200), Physiotherapeutin,
Pilates Matwork Lehrerin



DANIJELA BJEDOV
Yogalehrerin (BYV, ERYT 200, RYT 500),
Aerobic Instructor A-Lizenz



ANDREAS BLEECK
Diplom Sportwissenschaftler,
Yogalehrer



MATTHIAS GALKE
Yogalehrer (BYV),
Pilates Lehrer (STOTT)



NICOLE KEBSCHULL
Dipl. Fitnessökonom (B.A.),
Intensive Yogalehrerin (500h),
Group Fitness A-Lizenz



CHRISTINA PETZHOLD
Heilpraktikerin i.A.
Massage- und Faszientherapeutin
Intensive Yogalehrerin (200h)



ULRIKE SCHABLIN
Certified Jivamukti Yogalehrerin



MARTINA SCHNEIDER
Intensive Yogalehrerin, Yin Yogalehrerin,
Pilates Master Trainerin



MIRJAM SCHUBERT
staatl. gepr. Fachlehrerin,
Aerobic-Master-Instructor,
Intensive Yogalehrerin (200h)



KRISTINA WOLFF
Yogalehrerin AYA (500 h)

STIMMEN ZUR INTENSIVE YOGA AUSBILDUNG

BEWERTET AUF SEMINARCHECK MIT 4.5/5.0 SEHR GUT (INTENSIVE YOGA B-LIZENZ) UND 4.6/5.0 SEHR GUT (INTENSIVE YOGA A-LIZENZ)



„Diese Ausbildung hat mich zu einem noch tieferen Verständnis des Themas Yoga geführt. Mit praxisorientierter Vermittlung des Wissens und vielen praktischen Tipps. Die Dozentin ist großartig! Klar und herzlich. (...) Ich freue mich auf die nächsten Erfahrungen mit SAFS&BETA.“

(Mareike 38J) 15.10.2018
Gründerin von nadiyoga



„Ich war jetzt schon auf zwei Ausbildungen und beide waren spitze. Es macht einfach Spaß mit den Trainern, sie bringen dir alles bei, was du brauchst. Du kannst Ideen sammeln, um deinen Kurs auf Schwung zu halten. Die Erklärungen sind super und anschaulich, sodass man es nicht mehr vergessen kann. Es lohnt sich, die Ausbildung hier zu machen, da sie auch anerkannt wird. Ich empfehle jedem diese positive Erfahrung zu machen.“

(Susanne 28J) 30.01.2019



„Die Ausbildung entspricht den internationalen Anforderungen, sodass man als vollwertiger und kompetenter Yogalehrer ausgebildet wird und sich auch als solcher auf dem Markt präsentieren kann. Die Akademie ist ein zertifiziertes Ausbildungsinstitut der American Yoga Alliance und bietet höchste Qualitätsstandards. Gute Yogalehrer werden immer gesucht. Und nicht nur jene, die Asanas auf der Matte instruieren können, sondern vor allem solche, die eine umfassende, tiefgreifende und international anerkannte Yogalehrer Ausbildung vorweisen können.“

(Maximilian 38J) 31.01.2019



„Ich habe bisher nur gute Erfahrungen gemacht. Qualifizierte Ausbildung, guter Unterricht, freundliche und authentische Ausbilder/innen. Eine Weiterbildung bei SAFS & BETA ist definitiv eine Erfahrung und Investition fürs Leben. Weiter so. (...)“

(Silvia 48J) 30.01.2018



„(...) Es ist definitiv empfehlenswert alle Teile des Lehrgangs zu buchen, da vieles erst im letzten Ausbildungsteil, der A-Lizenz genauer erörtert wird. Wer Interesse an einem freien Vinyasa Yogastil hat, Yogastunden fachlich korrekt anleiten möchte oder seine eigene Praxis verfeinern will, aber nicht nur am körperlich/ sportlichen Teil von Yoga interessiert ist, sondern auch an den vielen anderen Bereichen im Yoga, ist hier genau richtig.“

(Tracy 33J) 14.10.2019

INTENSIVE YOGA B-LIZENZ

AUSBILDUNG

★★★★☆ EQF 3



Die Intensive Yoga B-Lizenz ist das erste Modul der 200h Yogalehrerausbildung, in der wir Sie in die Hintergründe und Ursprünge des Yoga einführen.

Basierend auf dem Stil des Vinyasa-Yoga liegt der Schwerpunkt dieser Ausbildung in der Vermittlung des Aufbaus von Intensive Yoga-Stunden, dem Erlernen des Sonnengrußes und verschiedener Asanas (Körperhaltungen) sowie deren Variation, Verbindung und korrekte Haltung. Auch die spezielle Atmung und die Integration von Atem, Bewusstsein und Konzentration werden in dieser Ausbildung besprochen und in das intensive Üben einbezogen.

Im Anschluss an die Ausbildungstage folgt eine theoretische und praktische Prüfung, welche nach Bestehen mit einer B-Lizenz bescheinigt wird.

LEHRINHALTE

- Einführung in die Ursprünge und Philosophie des Yoga
- Sonnengruß A+B
- Basis Haltungen (Asanas) mit Variationen
- Aufbau einer Intensive Yoga-Stunde
- Aktives Arbeiten mit der Ujjayi-Atmung
- Intensives Üben
- Gruppenarbeit & Feedback
- Prüfung in Theorie & Praxis am letzten Ausbildungstag

INFOS

7 TAGE 10:00–17:00 Uhr **825,00 €** 981,75 € inkl. MwSt.

NACHPRÜFUNG 115,00 € 136,85 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Yogakleidung, Handtuch, Yoga-Matte

NACHWEIS Intensive Yoga B-Lizenz Urkunde, Education-Pass

VORAUSSETZUNG Gutes Körpergefühl, Interesse an ganzheitlicher Bewegung

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Rhein/Main	08.03.19–10.03.19	IYI.1
	28.03.19–31.03.19	IYII.1
Stuttgart	12.04.19–14.04.19	IYI.2
	09.05.19–12.05.19	IYII.2
Berlin	26.04.19–28.04.19	IYI.3
	23.05.19–26.05.19	IYII.3
München	03.05.19–05.05.19	IYI.4
	30.05.19–02.06.19	IYII.4
Hamburg	14.06.19–16.06.19	IYI.5
	11.07.19–14.07.19	IYII.5
Stuttgart	04.10.19–06.10.19	IYI.6
	24.10.19–27.10.19	IYII.6
Rhein/Main	18.10.19–20.10.19	IYI.7
	14.11.19–17.11.19	IYII.7
Hamburg	15.11.19–17.11.19	IYI.8
	12.12.19–15.12.19	IYII.8

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

INTENSIVE YOGA INTERMEDIATE

AUSBILDUNG

★★★★☆ EQF 2



Dieses Modul besteht aus zwei Blöcken, zum einen Anatomie & Physiologie, zum anderen Methodik, Didaktik & Stundenformate.

Im ersten Block dieser Ausbildung wird das, für jeden Yogalehrer so wichtige, Thema Anatomie behandelt. Sie erlernen unter anderem, welche Organe bei der Yogapraxis welche Rolle spielen, wie die Muskulatur in den jeweiligen Asanas arbeitet und was energetische Anatomie bedeutet.

Im zweiten Block zeigen wir Ihnen sinnvolle Techniken zur didaktisch korrekten Vermittlung von Asanas (Körperhaltungen). Das korrekte Ansetzen von taktilen Reizen durch spezielle Hands-on-Techniken und Assists wird hier als wichtiges Instrument für die erfolgreiche Unterrichtsmethodik geschult.

Wir stellen Ihnen verschiedene Stundenformate des Intensive Yoga vor, mit dem Fokus unterschiedliche Schwerpunkte zu setzen. Diese liegen z.B. in den Vorbeugen, Rückbeugen, Umkehrhaltungen, Rotationen oder Balance-Haltungen.

LEHRINHALTE

- Das Skelett, Aufbau der Wirbelsäule
- Gelenke, Muskeln, Bänder, Organe
- Das Atemsystem
- Das Herz-Kreislauf-System
- Energetische Anatomie
- Einführung in die Chakrenlehre
- Korrekturtechniken, „Hands-on“ / Assists
- Yogaspezifische, didaktische Anweisungen & Unterrichtsmethodik
- Vorstellung verschiedener Stundenformate
- Intensives praktisches Training

INFOS

7 TAGE 10:00–17:00 Uhr **1.029,00 €** 1.224,51 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Yogakleidung, Handtuch, Yoga-Matte

NACHWEIS Teilnehmerurkunde

VORAUSSETZUNG Intensive Yoga B-Lizenz oder andere Yoga Basic Ausbildung

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Rhein/Main	26.04.19–28.04.19	IYAP.1
	23.05.19–26.05.19	IYMS.1
Stuttgart	14.06.19–16.06.19	IYAP.2
	04.07.19–07.07.19	IYMS.2
Berlin	28.06.19–30.06.19	IYAP.3
	25.07.19–28.07.19	IYMS.3
München	19.07.19–21.07.19	IYAP.4
	08.08.19–11.08.19	IYMS.4
Hamburg	09.08.19–11.08.19	IYAP.5
	05.09.19–08.09.19	IYMS.5

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

INTENSIVE YOGALEHRER A-LIZENZ

AUSBILDUNG

★★★★ EQF 4



Das Modul Intensive Yogalehrer A-Lizenz beschäftigt sich in vier Präsenzphasen mit der ganzen Vielfalt des Yoga, bestehend aus folgenden Modulen:

- Intensive Yoga Asana Exakt
- Intensive Yoga Perfekt
- Intensive Yoga Mantra & Meditation
- Intensive Yoga Philosophie

In intensiven Praxiseinheiten wird an der Verbesserung der Technik gearbeitet, Korrekturtechniken werden vertieft, fortgeschrittene Asanas erlernt und ein tieferes Verständnis für die Anatomie der Asanas geschaffen. Wir gehen zudem „von der Matte weg“ und beschäftigen uns mit Themen wie Pranayama- und Entspannungstechniken, Mantra und Meditation sowie der umfassenden Philosophie des Yoga.

Sie vertiefen zudem Ihr Wissen über die Chakras und lernen diese in das Unterrichten zu integrieren. Das Rezitieren von Mantras und die Meditation sind wichtige Aspekte des Yoga. Sie ermöglichen das Zentrieren des Geistes und das „nach innen wenden“. Wir begleiten Sie beim Üben von Mantras und Meditationstechniken und zeigen Ihnen, wie Sie diese Techniken

selbst anleiten und weitergeben können. Zudem werden Sie sich mit den wichtigsten historischen Schriften wie dem Yoga Sutra und der Bhagavad Gita beschäftigen und somit ein Grundverständnis und Stammvokabular für das Sanskrit schaffen.

Die Intensive Yogalehrer A-Lizenz schließt Ihre umfangreiche und internationale, von der American Yoga Alliance anerkannte, Yogalehrer Ausbildung ab und macht Sie zu einem wirklich begehrten Yogalehrer in der Branche.

Nach Absolvierung aller Module bis hin zur Intensive Yogalehrer A-Lizenz (insgesamt 200 Stunden), sowie dem Bestehen der theoretischen und praktischen Prüfung können sich Yogalehrer bei der American Yoga Alliance registrieren lassen.

Yogalehrer erlangen dadurch die Zertifizierung „Registered Yoga Teacher“ (RYT 200) und damit eine internationale Anerkennung.

Weitere Informationen über die gebührenpflichtige Anerkennung sowie die American Yoga Alliance erhalten Sie unter: www.yogaalliance.org



LEHRINHALTE

- Perfektionierung der eigenen Ausführung
- Intensives Techniktraining
- Fortgeschrittene Asanas
- Vertiefung von Adjustments
- Koshas
- Nadis, Chakras und Kundalini
- Bija Mantras
- Vayus & weiterführendes Pranayama
- Bedeutung & Lesen von Mantras
- Unterschiedliche Meditations-techniken und eigene Übungspraxis
- Yoga Sutra des Patanjali
- Einführung in den Hinduismus
- Hatha Yoga Pradipika
- Bhagavad Gita
- Prüfung in Theorie & Praxis am letzten Termin

INFOS

- 🕒 **11 TAGE**
10:00 – 17:00 Uhr
- 💰 **1.742,00 €**
2.072,98 € inkl. MwSt.
- ✍️ **PRÜFUNG**
+ 1 Tag Prüfung (Theorie & Praxis)
Nachprüfung: 125,00 € 148,75 € inkl. MwSt.
- 📁 **BITTE MITBRINGEN**
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Yogakleidung, Handtuch, Yoga-Matte
- 📄 **NACHWEIS**
Intensive Yogalehrer A-Lizenz Urkunde
- ✅ **VORAUSSETZUNG**
SAFS & BETA Intensive Yoga Fachtrainer

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Rhein/Main	21.06.19 – 23.06.19	IYAE.1
	19.07.19 – 21.07.19	IYP.1
	24.08.19 – 25.08.19	IYMM.1
	28.09.19 – 30.09.19	IYEL.1
Prüfung	13.10.19	IYLP.1
Stuttgart	02.08.19 – 04.08.19	IYAE.2
	23.08.19 – 25.08.19	IYP.2
	28.09.19 – 29.09.19	IYMM.2
	01.11.19 – 03.11.19	IYEL.2
Prüfung	01.12.19	IYLP.2
Berlin	23.08.19 – 25.08.19	IYAE.3
	20.09.19 – 22.09.19	IYP.3
	19.10.19 – 20.10.19	IYMM.3
	15.11.19 – 17.11.19	IYEL.3
Prüfung	14.12.19	IYLP.3
München	06.09.19 – 08.09.19	IYAE.6
	04.10.19 – 06.10.19	IYP.6
	02.11.19 – 03.11.19	IYMM.6
	29.11.19 – 01.12.19	IYEL.6
Prüfung	21.12.19	IYLP.6
Hamburg	11.10.19 – 13.10.19	IYAE.7
	08.11.19 – 10.11.19	IYP.7
	07.12.19 – 08.12.19	IYMM.7
	10.01.20 – 12.01.20	IYEL.7
Prüfung	08.02.20	IYLP.7

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

YOGA THERAPIE BASIC

AUSBILDUNG

☆☆☆☆ EQF 2



Im ersten Teil der Yoga Therapie Ausbildung lernen Sie mit Teilnehmern umzugehen, die körperlich eingeschränkt sind. Dazu gehören z.B. Lenden-, Knie-, Handgelenks- oder Nackenschmerzen sowie weitere häufig auftretende Beschwerden.



In diesem Modul zeigen wir Ihnen, ohne konkrete Krankheitsbilder zu besprechen, wie Sie für Teilnehmer mit körperlichen Beschwerden einen fordernden, jedoch nicht überfordernden Unterricht bieten können.


Mithilfe von angepassten Asanas, die in die Yogapraxis integriert werden und dem Einsatz von Hilfsmitteln und fachlichem Wissen, setzen wir hier den Grundstein für Therapie durch Yoga.


LEHRINHALTE


- o Angewandte Anatomie in der Yogapraxis
- o Modifizierung der Asanas
- o Einsatz von Hilfsmitteln
- o Angepasste Adjustments
- o Yoga gegen „Alltagskrankheiten“
- o Ausgleich schaffen durch Yoga
- o Stress erkennen und mit ihm umgehen
- o Funktionelle Veränderungen des Bewegungsapparates verstehen

INFOS

 **3 TAGE**  **450,00 €**
10:00 – 17:00 Uhr 535,50 € inkl. MwSt.

 **BITTE MITBRINGEN**
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Yogakleidung, Handtuch, Yoga-Matte

 **NACHWEIS**
Teilnehmerurkunde

 **VORAUSSETZUNG**
SAFS & BETA Intensive Yoga Fachtrainer oder andere Yogalehrer Ausbildung, Yogakennnisse und Unterrichtserfahrung

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
München	08.02.19 – 10.02.19	IYTHI.1
Rhein/Main	02.08.19 – 04.08.19	IYTHI.2

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

YOGA THERAPIE ADVANCED

AUSBILDUNG

☆☆☆☆ EQF 3



Da der Alltag vieler Menschen kein ausgeglichenes Bewegungsbild bietet, sind die Yogalehrer zunehmend gefragt, den Unterricht entsprechend anzupassen.

In der Yoga Therapie Ausbildung lernen Sie, wie es auch im Vinyasa, welches im Intensive Yoga praktiziert wird, gelingt, körperliche Beschwerden zu berücksichtigen.



Am ersten Wochenende liegt der Fokus auf der Theorie der häufig auftretenden Beschwerden wie z.B. Bandscheibenvorfälle, Kopfschmerzen oder Einschränkungen des Handgelenks etc. Um später richtig handeln zu können, ist es essentiell, dass Sie in diesem Teil der Ausbildung auch Fachwissen im Bereich der Pathophysiologie erwerben. Außerdem werden verschiedene Asanas nochmal aus der anatomischen Sichtweise betrachtet und entsprechend modifiziert.


Im zweiten Teil liegt das Hauptaugenmerk auf den Adjustments und den eingesetzten Hilfsmitteln. Hier wird gelernt, wie und vor allem wann Modifikationen, Blöcke, Gurte, usw. sinnvoll sind und wirklich eine Hilfe darstellen.


LEHRINHALTE


- o Einführung in die allgemeine Krankheitslehre mit dem Schwerpunkt Orthopädie
- o Hilfreiche Adjustments
- o Funktionelle körperliche Zusammenhänge
- o Anatomie mit Pathologie
- o Physisch-Psychische Zusammenhänge
- o Erweiterung der Asanas mit Modifikationen
- o Zuordnung der Asanas zu Krankheitsbildern
- o Chakren und wie sich Blockaden dieser bemerkbar machen können

INFOS

 **9 TAGE**  **1.350,00 €**
10:00 – 17:00 Uhr 1.606,50 € inkl. MwSt.

 **BITTE MITBRINGEN**
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Yogakleidung, Handtuch, Yoga-Matte

 **NACHWEIS**
Teilnehmerurkunde

 **VORAUSSETZUNG**
SAFS & BETA Yoga Therapie Basic

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Hamburg	08.03.19 – 10.03.19	IYTHIII.1
	05.04.19 – 07.04.19	IYTHIII.1
	03.05.19 – 05.05.19	IYTHIV.1
Rhein/Main	30.08.19 – 01.09.19	IYTHII.2
	27.09.19 – 29.09.19	IYTHIII.2
	01.11.19 – 03.11.19	IYTHIV.2

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

YOGA FÜR SCHWANGERE

AUSBILDUNG

☆☆☆☆ EQF 2



Im Zeitraum der Schwangerschaft und vor allem danach kann Yoga ein wunderbarer Wegbegleiter sein.

Der Lehrgang findet an zwei Wochenenden statt und es geht vor allem darum, den Körper mit seinen anatomischen und physiologischen Besonderheiten zu verstehen. Denn dies ist die Grundlage für eine angepasste Yogapraxis.

Im ersten Teil lernen Sie, wie Sie Ihren schwangeren Kursteilnehmerinnen mit Hilfsmitteln, Modifikationen und Adjustments dabei helfen können, ausgeglichener, zentrierter und entspannter durch diese Phase ihres Lebens zu gehen. Der Bewegungsfluss der Yogastunde bleibt erhalten, sodass auch das Herz-Kreislauf-System im Einklang mit der Atmung sanft trainiert wird.

Im zweiten Teil liegt der Fokus auf dem Rückbildungsprozess. Sie erfahren, welche Punkte es dabei zu beachten gibt und wie Sie eine Zentrierung auf allen Ebenen erreichen können. Bhandas, Vinyasa und Entspannung sind unglaublich wertvoll auf dem Weg zurück in den Alltag.

LEHRINHALTE

- o Asanas, die für alle Schwangerschaftstrimester geeignet sind
- o Sonnengruß für Schwangere
- o Anatomische Besonderheiten während der Schwangerschaft und nach der Geburt
- o Do's and Dont's im Yoga für Schwangere
- o Pranayama für Schwangerschaft und Geburt
- o Einsetzen der Bhandas, vor allem für die Rückbildung

INFOS

4 TAGE 10:00 – 17:00 Uhr **€ 600,00 €** 714,00 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Yogakleidung, Handtuch, Yoga-Matte

NACHWEIS
Teilnehmerurkunde

VORAUSSETZUNG
SAFS & BETA Intensive Yoga Fachtrainer oder andere Yoga Basic Ausbildung

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Hamburg	23.03.19 – 24.03.19 27.04.19 – 28.04.19	IYSCHI.1 IYSCHII.1
Rhein/Main	11.05.19 – 12.05.19 15.06.19 – 16.06.19	IYSCHI.2 IYSCHII.2
Stuttgart	20.07.19 – 21.07.19 17.08.19 – 18.08.19	IYSCHI.3 IYSCHII.3

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

FASZIEN YOGA

WORKSHOP

☆☆☆☆ EQF 2



Faszien – alle reden davon, doch keiner kennt sie wirklich. In der Wissenschaft sind Faszien schon lange bekannt, aber die wirkliche Bedeutung wusste niemand so genau. Nach zahlreichen Untersuchungen ist nun klar, wie wichtig sie für unsere Gesundheit sind.

Faszien Yoga ist eine besonders schonende und sanfte Form des Yoga, in der die Positionen mit entspannter Muskulatur lange gehalten werden. Mit dieser speziellen Art die Faszien, also das Bindegewebe, zu stimulieren, erfahren Ihre Teilnehmer ein neues, belebendes und positives Körpergefühl.

Lernen Sie in diesen zwei Ausbildungstagen was Faszien sind und wie die myofaszialen Leitbahnen mit Asanas im Zusammenhang stehen. Wir zeigen Ihnen Masterclasses und Stundenformate, die Sie direkt eins zu eins in Ihre eigene Praxis oder Ihre Stunden übertragen können.

Tauchen Sie ein in die Welt des Faszien Yoga!

LEHRINHALTE

- o Anatomie & Physiologie der Faszien
- o Myofasziale Leitbahnen
- o Zusammenhang zwischen Asanas und myofaszialen Leitbahnen
- o Stundenformate
- o Grundlagen der Faszien Therapie
- o Masterclasses

INFOS

2 TAGE 10:00 – 17:00 Uhr **€ 300,00 €** 357,00 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Yogakleidung, Handtuch, Yoga-Matte

NACHWEIS
Teilnehmerurkunde

VORAUSSETZUNG
Empfohlen wird eine Yogalehrer Ausbildung, Praxiserfahrung

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
München	09.03.19 – 10.03.19	FY.1
Hamburg	18.05.19 – 19.05.19	FY.2
Rhein/Main	07.12.19 – 08.12.19	FY.3

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

YOKI – YOGA FÜR KIDS

WORKSHOP

★★★★ EQF 2



Durch das ganzheitliche Konzept des Yoga – Körper, Geist, Seele – eignen sich die altindischen Weisheiten besonders gut für die Kinder in unserer Zeit. Immer mehr Druck in der Schule, Medienüberflutung und häufig zu wenig Bewegung sorgen für unausgeglichene und oft schon gestresste Kinder.

Über Yogaübungen kann der Nachwuchs lernen, alle Sinne, Gedanken und die Aufmerksamkeit zu bündeln und zu konzentrieren. Dabei löst er sich von äußeren ablenkenden Einflüssen und kann aus der inneren Ruhe Kraft zu schöpfen, um mit den Alltagssituationen bewusst und kreativ umzugehen.

Da Yogaunterricht mit Kindern nicht mit dem für Erwachsene zu vergleichen ist, würden wir Sie gerne in die Welt der Kinder entführen. Indem wir die Sanskritnamen etwas verwandeln, Positionen in Geschichten einbinden und aus Atemübungen Spiele machen, wird der Yogaunterricht kindgerecht.

LEHRINHALTE

- Kreative Stundenkonzepte
- YOKI Masterclasses
- Kombinierbare Spiele
- Adaptierte Asanas
- Besonderheiten der verschiedenen Entwicklungsstufen
- Anatomische Besonderheiten
- Do's and Don'ts bei Kindern
- Methodisch, didaktischer Aufbau einer YOKI Einheit

INFOS

2 TAGE **300,00 €**
10:00–17:00 Uhr 357,00 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Yogakleidung, Handtuch, Yoga-Matte

NACHWEIS
Teilnehmerurkunde

VORAUSSETZUNG
Empfohlen wird eine Yogalehrer-Ausbildung, Praxiserfahrung

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Stuttgart	25.05.19 – 26.05.19	YOKI.1
Rhein/Main	19.10.19 – 20.10.19	YOKI.2

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

BLÖCKE & GURTE

WORKSHOP

★★★★ EQF 2



In jeder Yoga Stunde unterscheiden sich die Teilnehmer grundlegend. Von Anfängern, bis Fortgeschrittenen oder sehr geübten Teilnehmer nimmt jeder an der Yogapraxis teil. Jeder Mensch und jeder Körper ist verschieden. Für den Yogalehrer ist es nicht immer so einfach jeden Teilnehmer in jeder Asana richtig auszurichten auch wenn er mit den Adjustment-Techniken gut vertraut ist.

Eine sinnvolle Unterstützung bietet hier der Einsatz von Yoga-Blöcken und Yoga-Gurten.

Blöcke und Gurte sind Hilfsmittel im Yoga, die gerade Anfängern das Leben leichter machen. Doch auch Fortgeschrittene nutzen Yoga Hilfsmittel in einigen Asanas um sie zu intensivieren. Sie helfen, den Körper besser auszurichten, geben mehr Stabilität und Unterstützung. Sie machen die Yogapraxis kraftvoller und genauer und vermindern dadurch auch das Verletzungsrisiko.

Lernen Sie, wie Sie Blöcke und Gurte sinnvoll in Ihrem Unterricht einsetzen.

LEHRINHALTE

- Warum benötigen wir Hilfsmittel?
- Der Yoga-Block als Hilfsmittel
- Der Yoga-Gurt als Hilfsmittel
- Der Einsatz im Unterricht
- Variations-Ideen
- Stundengestaltung
- Musterstunden

INFOS

1/2 TAG **60,00 €**
11:00–15:00 Uhr 71,40 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Yogakleidung, Handtuch, Yoga-Matte

NACHWEIS
Teilnehmerurkunde

VORAUSSETZUNG
Empfohlen wird eine Yogalehrer-Ausbildung, Praxiserfahrung

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Rhein/Main	29.06.19	TCBG.1
Stuttgart	28.07.19	TCBG.2
Berlin	11.08.19	TCBG.3
Hamburg	29.09.19	TCBG.4

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.



Die Kunst des Yogaunterrichtes liegt zum einen natürlich in einer fundierten Ausbildung, zum anderen aber auch in der Unterrichtsplanung und der Stunden-gestaltung.

Lehrer, die einen hohen Anspruch an sich haben, planen ihren Unterricht sehr detailliert und versuchen ihren Teilnehmern immer wieder Abwechslung zu bieten. Nach einiger Zeit des Unterrichtens jedoch, entwickelt jeder Lehrer seinen eigenen Stil und seine eigenen Gewohnheiten im Stunden-aufbau. Die Stunden fangen lang-sam an sich zu ähneln und die Kreativität lässt eventuell nach.

Mit dem Workshop kreative Stundenge-staltung wollen wir Ihnen helfen, wieder in die Kreativität zu kommen. Wir wür-den Sie gerne inspirieren und Ihnen viele neue Ideen mitgeben. Neue Übergänge und viele Tipps & Tricks, wie Sie Ihren Unterricht abwechslungsreicher gestalten können, bilden den Schwerpunkt dieses tollen Workshops.

Überraschen Sie Ihre Kunden mit etwas Neuem.

LEHRINHALTE

- Ideen für den Unterricht
- Gestaltungsmöglichkeiten
- Variations-Ideen
- Kreative Übergänge
- Tipps und Tricks
- Kreativer Austausch
- Masterclasses

INFOS

1 TAG € **125,00 €**
10:00 – 17:00 Uhr 148,75 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Yogakleidung, Handtuch, Yoga-Matte

NACHWEIS
Teilnehmerurkunde

VORAUSSETZUNG
Empfohlen wird eine Yogalehrer-Ausbildung, Praxiserfahrung

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Rhein/Main	24.02.19	TCYKS.1
Hamburg	14.04.19	TCYKS.2
München	30.06.19	TCYKS.3
Stuttgart	15.09.19	TCYKS.4

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

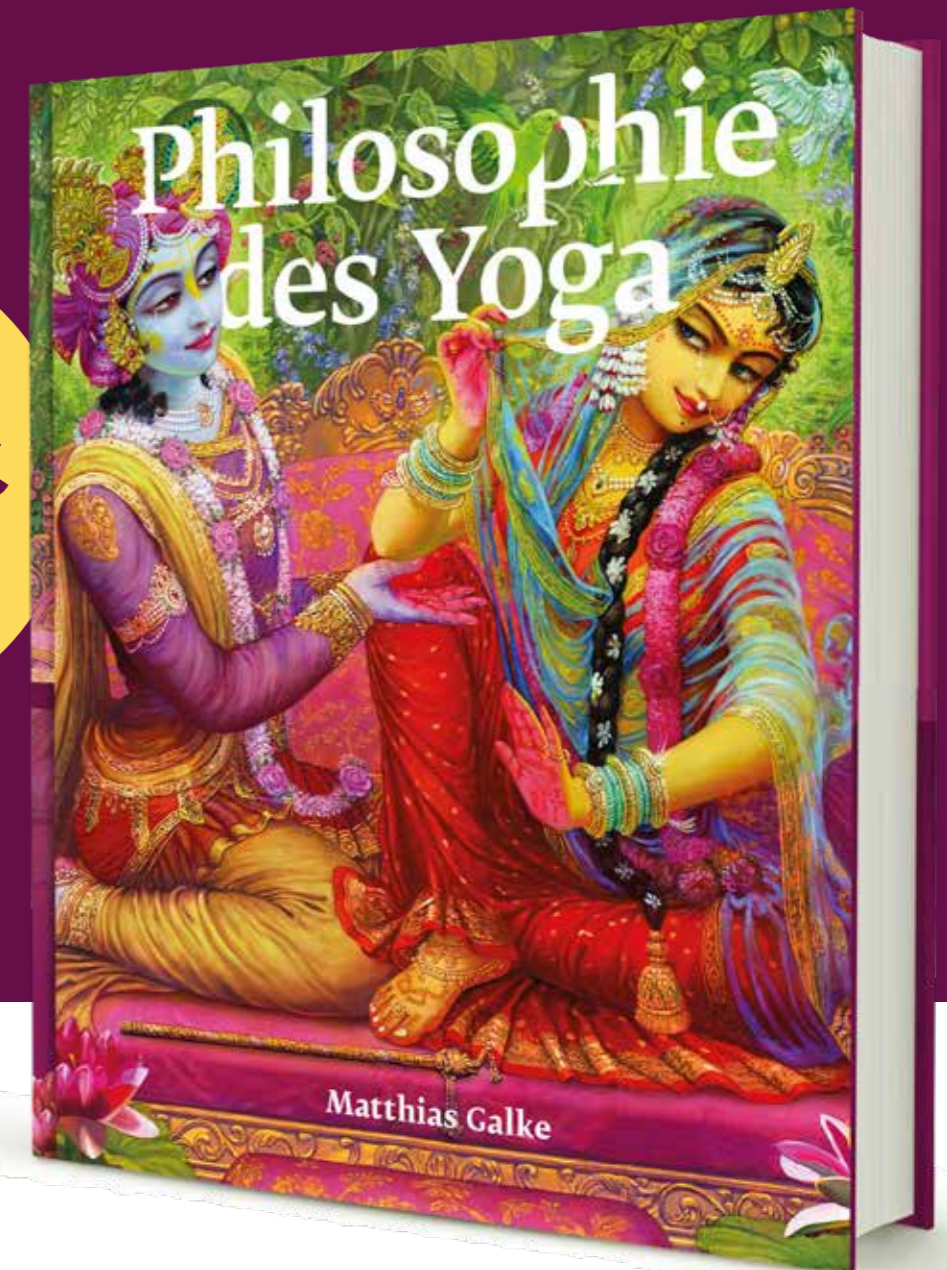
Philosophie des Yoga

Matthias Galke, Yogalehrer und Ausbilder der SAFS & BETA Bildungs-Akademie, M.A. Philosophie, schreibt über die philosophischen Hintergründe der Yogatradition und ihre Relevanz für unsere heutige Gesellschaft.

Yoga Philosophie leicht und einfach erklärt.

Exklusiv bei SAFS & BETA für

24,99 €
zzgl. Versand



Jetzt bestellen:

www.safs-beta.de

PILATES MATWORK



IHR WEG ZUM PILATES MATWORK TRAINER

MIT SAFS & BETA ZUM ERFOLG

Das Pilates Matwork-Training gehört heute zum festen Bestandteil der ganzheitlichen Trainingsmethoden in Fitnessstudios sowie Gesundheits- und Wellnessanlagen. Aufgrund der langsamen und fließenden Bewegungen, die die eigene Körperwahrnehmung fördern, ist diese Methode für alle Zielgruppen jeden Geschlechts, Alters und Gesundheitszustands geeignet.

Unsere Aufbaumodule beschäftigen sich vertiefend mit der erweiterten Technik der Übungsausführung, Didaktik und Korrektur sowie speziellen Themen zum breitgefächerten und zielgruppenorientierterem Training. Die A-Lizenz schließt Ihre Pilates Matwork-Ausbildung ab.

Unsere Ausbildungen genießen in allen Bereichen eine hohe Anerkennung innerhalb und außerhalb der Branche. So ist z.B. unsere Pilates Matwork A-Lizenz im Rahmen des §20 SGB zertifiziert und von der zentralen Prüfstelle für Prävention sowie von vielen Krankenkassen anerkannt.

AUSBILDUNGSWEG

Sie starten bei unseren Pilates Ausbildungen mit der Pilates Matwork B-Lizenz. Diese befähigt Sie bereits zum ersten Durchführen von einfachen Pilates Stunden. Im vertiefenden Modul Pilates Matwork Intermediate vermitteln wir Ihnen das nötige Handwerkszeug um auch mit komplexeren Situationen im Training fertig zu werden, so zum Beispiel mit schwangeren Teilnehmerinnen oder verschiedenen Beschwerdebildern. Den Abschluss dieser anspruchsvollen Ausbildung bildet die Pilates Matwork A-Lizenz, mit welcher Sie zum absoluten Profi auf der Matte werden.

Darüber hinaus bieten wir auch interessante Workshops für Pilates Trainer an, die Ihnen frischen Input für Ihre Stunden vermitteln.

Sie verfügen bereits über Lizenzen oder Qualifikationen? Kein Problem, wir erkennen in der Regel Lizenzen von anderen führenden Akademien, sowie Qualifikationen wie Sportstudium, Sport- und Gymnastiklehrer, Physiotherapeut usw. an. Gerne klären wir im Einzelfall, welche das sind.

HINWEIS ANERKENNUNG PILATES MATWORK

Mit dem Abschluss Pilates Matwork A-Lizenz und einer Grundqualifikation* erfüllen Sie die Voraussetzungen um einen Präventionskurs im Rahmen des §20 SGB V Abs. 1 durchzuführen. Viele gesetzliche Krankenkassen erkennen diese Zusatzqualifikation an.

*Beispiele hierfür sind u.a. Krankengymnasten/Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer mit den Abschlüssen: Diplom, Staatsexamen, Magister, Master, Bachelor.

JETZT ERFOLGSPAKET BUCHEN UND BERUFLICH DURCHSTARTEN

Wir möchten Sie gerne auf Ihrem beruflichen Weg im Bereich Pilates Matwork begleiten. Dafür haben wir spezielle Karrierepakete entwickelt.

Unsere Pakete bieten Ihnen eine sinnvolle Zusammenstellung aus aufeinander aufbauenden Lehrgängen. Nach Absolvierung aller Module sind Sie dann im jeweiligen Bereich professionell zertifiziert.

Alle weiteren Informationen bezüglich Preisen und Inhalten der Karrierepakete finden Sie auf den folgenden Detailseiten.

VORTEILE DER KARRIEREPAKET-BUCHUNG

- Sie sparen!
Unsere Karrierepakete bieten attraktive Rabattierungen und Zahlungsmöglichkeiten.
- Es ist bequem!
Sie müssen sich die unterschiedlichen Lehrgänge nicht einzeln aus unserem Ausbildungsprogramm zusammenstellen. Sie haben vollständige Ausbildungsschienen auf einen Blick.
- Sie sind umfangreich qualifiziert!
Am Ende eines jeden Karrierepakets stehen professionelle Zertifizierungen und Abschlüsse.
- Es sind individuelle Ergänzungen möglich!
Gerne können Sie zu unseren Karrierepaketen noch weitere Lehrgänge aus anderen Bereichen, hinzunehmen. Sie profitieren auch bei individuellen Kombinationen von unserem vorteilhaften Rabattsystem!

Beispiel: Sie möchten eine komplette Pilates Matwork A-Lizenz und eine Intensive Yoga B-Lizenz zusammen buchen? Gerne helfen wir Ihnen bei der Zusammenstellung Ihres ganz persönlichen Karrierepakets und senden Ihnen ein kostenloses und unverbindliches Angebot zu.

Besuchen Sie unsere Website www.safs-beta.de und stellen Sie Ihr individuelles Karrierepaket zusammen. Kontaktieren Sie uns auf Tel 06134/95401-20, wir beraten Sie gern!

KARRIEREPAKETE

PILATES MATWORK

	Seite									
BASIS	122	PILATES MATWORK B-LIZENZ	(7 Präsenztage)	<p>Den Grundstein einer fundierten Basis-Ausbildung im Bereich Pilates Matwork bildet die B-Lizenz. In diesem Lehrgang vermitteln wir Ihnen ein grundlegendes Verständnis für das Unterrichten von professionellen Pilates-Stunden. Sie werden</p> <p>in allen wichtigen Themenbereichen geschult und bestens darauf vorbereitet, Pilates-Kurse verantwortungsvoll und professionell durchzuführen. Der ideale Einstieg auf Ihrem Weg zum Pilates-Experten.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>GEBÜHR</th> <th>SOFORTZAHLER</th> <th>RATENZAHLER</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>950 €* 1.131 € inkl. MwSt.</td> <td>abzgl. 10 % 855 €* 1.017 € inkl. MwSt.</td> <td>in 6 Raten à 158 €* pro Monat, 188 € inkl. MwSt.</td> </tr> </tbody> </table>	GEBÜHR	SOFORTZAHLER	RATENZAHLER	950 €* 1.131 € inkl. MwSt.	abzgl. 10 % 855 €* 1.017 € inkl. MwSt.	in 6 Raten à 158 €* pro Monat, 188 € inkl. MwSt.
		GEBÜHR	SOFORTZAHLER	RATENZAHLER						
950 €* 1.131 € inkl. MwSt.	abzgl. 10 % 855 €* 1.017 € inkl. MwSt.	in 6 Raten à 158 €* pro Monat, 188 € inkl. MwSt.								
Voraussetzungen: Regelmäßige Teilnahme an Pilates-Kursen	Prüfung									
AUFBAU	123	FACHTRAINER FÜR PILATES MATWORK	Karrierepaket PM1 (10 Präsenztage)*	<p>Nach Ihrer Grundausbildung eignen Sie sich in dem Aufbaulehrgang Pilates Matwork Intermediate ein umfangreiches Übungsrepertoire an, um auf diverse Zielgruppen eingehen zu können. Einen weiteren Schwerpunkt bilden die Themen Krankheitsbilder und rehabilitative</p> <p>Maßnahmen im Pilates Training. Mit dem Durchlaufen dieser beiden Lehrgänge besitzen Sie die Fähigkeit, Theorie und Praxis sinnvoll miteinander zu verbinden und Ihren Kursen ein hohes Maß an Qualität zu verleihen.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>GEBÜHR</th> <th>SOFORTZAHLER</th> <th>RATENZAHLER</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.325 €* 1.577 € inkl. MwSt.</td> <td>abzgl. 10 % 1.193 €* 1.419 € inkl. MwSt.</td> <td>in 12 Raten à 110 €* pro Monat, 131 € inkl. MwSt.</td> </tr> </tbody> </table>	GEBÜHR	SOFORTZAHLER	RATENZAHLER	1.325 €* 1.577 € inkl. MwSt.	abzgl. 10 % 1.193 €* 1.419 € inkl. MwSt.	in 12 Raten à 110 €* pro Monat, 131 € inkl. MwSt.
		GEBÜHR	SOFORTZAHLER	RATENZAHLER						
1.325 €* 1.577 € inkl. MwSt.	abzgl. 10 % 1.193 €* 1.419 € inkl. MwSt.	in 12 Raten à 110 €* pro Monat, 131 € inkl. MwSt.								
Voraussetzung: Pilates Matwork B-Lizenz	Pilates Matwork Intermediate									
PROFI	124	PILATES MATWORK A-LIZENZ	Karrierepaket PM2 (14 Präsenztage)*	<p>Sie streben eine höhere Qualifizierung an? Dann ist die Teilnahme an unserer Pilates Matwork A-Lizenz unbedingt notwendig, denn mit diesem Abschluss werden Ihre methodischen und didaktischen Fähigkeiten vollständig abgerundet. Im abschließenden Teil Ihrer Ausbildung vertiefen Sie Methodik und Didaktik für Ihren Unterricht,</p> <p>erlernen spezielle „Hands-on-Techniken“ sowie den Einsatz von Zusatzgeräten im Training. Mit diesen Tools sind Sie in der Lage, auch komplexe Anforderungen im Pilates Training zu meistern und sich als hochwertig ausgebildeter Trainer auf dem Markt zu positionieren.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>GEBÜHR</th> <th>SOFORTZAHLER</th> <th>RATENZAHLER</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.825 €* 2.172 € inkl. MwSt.</td> <td>abzgl. 15 % 1.551 €* 1.846 € inkl. MwSt.</td> <td>in 24 Raten à 76 €* pro Monat, 90 € inkl. MwSt.</td> </tr> </tbody> </table>	GEBÜHR	SOFORTZAHLER	RATENZAHLER	1.825 €* 2.172 € inkl. MwSt.	abzgl. 15 % 1.551 €* 1.846 € inkl. MwSt.	in 24 Raten à 76 €* pro Monat, 90 € inkl. MwSt.
		GEBÜHR	SOFORTZAHLER	RATENZAHLER						
1.825 €* 2.172 € inkl. MwSt.	abzgl. 15 % 1.551 €* 1.846 € inkl. MwSt.	in 24 Raten à 76 €* pro Monat, 90 € inkl. MwSt.								
Voraussetzung: Fachtrainer für Pilates Matwork	Prüfung									

*Die Angaben zu Preisen und Präsenztagen schließen jeweils alle vorhergehenden Kurse mit ein.

UNSERE AUSBILDER

IM BEREICH PILATES MATWORK



MARIA GRAMÜLLER

Fachbereichsleitung Intensive Yoga
Yogalehrerin (RYT 200), Physiotherapeutin,
Pilates Matwork Lehrerin



RAMONA FRANKE

Pilates Master Trainerin
Group-Fitness Master Trainerin



MATTHIAS GALKE

Yogalehrer (BYV),
Pilates Lehrer (STOTT)



ILONA MAURER

Dipl. Sportlehrerin,
Pilates Lehrerin (STOTT)



ANGELA SAUER

Pilates Lehrerin (STOTT),
Yogalehrerin (BDY)



MARTINA SCHNEIDER

Intensive Yogalehrerin, Yin Yogalehrerin,
Pilates Master Trainerin



JULIA SKODOWSKI

Pilates Master Trainerin
Group-Fitness Master Trainerin

STIMMEN ZUR PILATES AUSBILDUNG

BEWERTET AUF SEMINARCHECK MIT 4.7/5.0 SEHR GUT (PILATES MATWORK B-LIZENZ) UND 4.6/5.0 SEHR GUT (PILATES MATWORK A-LIZENZ)



“

„Wir hatten einen so tollen Ausbilder, der uns mit seinem Wissen nur bestens durch die Ausbildung begleitet hat. Das Lehrbuch ist sehr sachlich und einfach gegliedert, ich blättere dort auch immer noch. Dank der kleinen Gruppe war alles einfach zu erlernen und umzusetzen und wenn man mal etwas nicht wusste, war das auch nicht schlimm bzw. wurden alle Fragen einfach geklärt, ohne dass man sich doofvorkam.“

(Peter 26J) 30.01.2019

“

„Das ist schon meine zweite Lizenz bei SAFS & BETA gewesen und das war eine gute Entscheidung. Dozenten, die sich viel Zeit nehmen und (...) alle Fragen beantworten. (...) Nach der Prüfung habe ich mich sicher genug gefühlt, um sofort eine Pilates-Stunde zu unterrichten.“

(Ula) 14.10.2018

“

„(...) Die Trainerin war top vorbereitet und führte souverän und mit viel Spaß und ansteckendem Enthusiasmus durch die Veranstaltung. Ich mache als Physiotherapeutin viele Fortbildungen, aber so eine begeisternde Veranstaltung habe ich selten erlebt.“

(Anke 43J) 31.01.2019

“

„(...) Die Inhalte wurden bis jetzt immer intensiv und super vermittelt. So, dass sich auch Quereinsteiger wie ich selbstbewusst genug fühlen, um danach Kurse geben zu können. Alle Fragen wurden eingehend beantwortet und Hilfestellung für die Umsetzung im Alltag gegeben. Das war nicht meine letzte Fortbildung! Jederzeit wieder!“

(Beate 42J) 10.10.2019

“

„Ich habe mich zuerst einmal für die Pilates B-Lizenz angemeldet. Die Ausbildung war für mich so genial, dass ich mich sofort entschieden habe, die A-Lizenz auch direkt im Anschluss zu buchen. Die Ausbilder führen dich praxisbezogen durch das Thema. Du bist danach in der Lage mit einem selbstsicheren Gefühl Kurse zu unterrichten. Das Skript ist verständlich, sodass du auch nach längerer Zeit immer noch weißt wovon dort gesprochen wird. Für mich war und ist die Ausbildung perfekt. Empfehle SAFS & BETA zu jeder Zeit weiter!“

(Martina 51J) 30.01.2018

PILATES MATWORK B-LIZENZ

AUSBILDUNG

★★★★☆ EQF 3



PILATES MATWORK INTERMEDIATE

AUSBILDUNG

★★★★☆ EQF 2



Die Pilates Matwork B-Lizenz führt Sie ausführlich in die Hintergründe und Prinzipien der ganzheitlichen Philosophie des Pilates-Trainings ein. Der Schwerpunkt dieses Lehrgangs liegt vor allem im Verstehen und Beherrschen der wichtigen Grundprinzipien, die das Fundament der Ausführung aller Übungen bilden.

Wichtig ist, Pilates von Anfang an richtig verstehen, anwenden und vermitteln zu können. Sie lernen ein umfangreiches Übungsrepertoire kennen, inklusive der wichtigen Unterrichtsmethodik und Didaktik.

Mit Abschluss der B-Lizenz erhalten Sie die Fähigkeit, Pilates-Stunden sinnvoll zusammenzustellen, einzelne Übungen harmonisch miteinander zu verbinden, Übergänge zu gestalten sowie unterschiedliche Niveaus anzubieten – sowohl im Einzel- als auch im Gruppenunterricht.

LEHRINHALTE

- o Geschichte, Philosophie & Prinzipien
- o Anatomische Grundlagen
- o Körperwahrnehmungsübungen
- o Pilates Basis-Übungen
- o Methodik & Didaktik
- o Umsetzung & Verbindung der Pilates-Prinzipien
- o Effizientes Gruppentraining
- o Gestaltung von Trainings für unterschiedliche Leistungsniveaus
- o Prüfung in Theorie & Praxis am letzten Ausbildungstag

INFOS

7 TAGE 09:00 – 17:00 Uhr € **950,00 €** 1130,50 € inkl. MwSt.

NACHPRÜFUNG 115,00 € 136,85 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS Pilates Matwork B-Lizenz Urkunde, Education-Pass

VORAUSSETZUNG Regelmäßige Teilnahme an Pilates Kursen

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Berlin	04.04.19 – 07.04.19 10.05.19 – 12.05.19	PMI.3 PMII.3
Rhein/Main	25.04.19 – 28.04.19 24.05.19 – 26.05.19	PMI.4 PMII.4
Hamburg	23.05.19 – 26.05.19 21.06.19 – 23.06.19	PMI.5 PMII.5
München	12.09.19 – 15.09.19 11.10.19 – 13.10.19	PMI.7 PMII.7
Hamburg	26.09.19 – 29.09.19 01.11.19 – 03.11.19	PMI.6 PMII.6

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

Kenntnisse über medizinische Gesichtspunkte beim Training sind für einen professionellen Pilates-Trainer absolut wichtig. Er muss wissen, worauf zu achten ist, wenn ein Teilnehmer z.B. einen Bandscheibenvorfall hatte, Osteoporose oder auch Becken- oder Kniebeschwerden vorliegen.

Ein Trainer muss daher in der Lage sein, eine Stunde unter Berücksichtigung solcher gängiger Krankheitsbilder zu gestalten. Ein weiterer Schwerpunkt dieses Aufbauomoduls liegt in dem Thema „Pilates für Schwangere“.

Wir zeigen Ihnen, welche Übungen bis zu welchem Stadium der Schwangerschaft ausgeübt werden können und welche Übungen für die Rückbildung hilfreich sind.

Wichtige Themen, über die Sie unbedingt Bescheid wissen müssen!

LEHRINHALTE

- o Einführende Anatomie und Physiologie der großen Gelenke
- o Häufige Krankheitsbilder in der rehabilitativen Praxis
- o Pilates-Training unter biomechanischen Aspekten
- o Pilates-Training in Therapie und Rehabilitation mit praktischen Anleitungen zur Gestaltung eigener Trainingskonzepte
- o Pilates in der Schwangerschaft
- o Pilates in der Rückbildung

INFOS

3 TAGE 10:00 – 17:00 Uhr € **375,00 €** 446,25 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS Teilnehmerurkunde

VORAUSSETZUNG SAFS & BETA Pilates Matwork B-Lizenz, andere Pilates Basic Ausbildung

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Stuttgart	12.04.19 – 14.04.19	PMIM.1
München	26.04.19 – 28.04.19	PMIM.2
Berlin	14.06.19 – 16.06.19	PMIM.3
Rhein/Main	28.06.19 – 30.06.19	PMIM.4
Hamburg	05.07.19 – 07.07.19	PMIM.5
München	08.11.19 – 10.11.19	PMIM.7
Hamburg	29.11.19 – 01.12.19	PMIM.6

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.



Der Schlüssel für effektive und erfolgreiche Pilates Matwork-Stunden liegt in der Beherrschung einer guten Technik sowie der Fähigkeit, Bewegungsfolgen methodisch und didaktisch optimal vermitteln zu können.

Unter Hinzunahme von pilatespezifischem Equipment ist eine korrekte Methodik & Didaktik noch herausfordernder.

In diesem dreitägigen Advanced-Modul zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Pilates-Stunden durch die Hinzunahme von Zusatz- oder Kleingeräten, wie z.B. Bällen oder der Foam-Rolle anspruchsvoller und abwechslungsreicher gestalten können.

Zudem legen wir den Fokus auf die Vertiefung der technischen Ausführung sowie spezielle Hands-on-Techniken.

Nach Absolvierung dieser Ausbildungstage sind Sie ein absoluter Profi im Unterrichten von Pilates-Stunden.

LEHRINHALTE

- o Verbesserung der Bewegungsqualität (Technik)
- o Vertiefung der Unterrichtsmethodik und -didaktik
- o Anwendung spezieller „Hands-on-Techniken“
- o Vorstellung von Zusatzgeräten, deren Anwendung & Zielsetzung
- o Planung und Gestaltung von Pilates-Stunden mit Kleingeräten
- o Musterstunden

INFOS

3 TAGE
10:00 – 17:00 Uhr **500,00 €**
595,00 € inkl. MwSt.

PRÜFUNG
+1 Tag Prüfung (Theorie & Praxis)
Nachprüfung: 125,00 € 148,75 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung,
Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS
Pilates Matwork A-Lizenz Urkunde

VORAUSSETZUNG
SAFS & BETA Pilates Matwork B-Lizenz
& Intermediäre

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Stuttgart	10.05.19 – 12.05.19	PM AV.1
Prüfung	08.06.19	PM AP.1
München	31.05.19 – 02.06.19	PM AV.2
Prüfung	29.06.19	PM AP.2
Berlin	12.07.19 – 14.07.19	PM AV.3
Prüfung	10.08.19	PM AP.3
Rhein/Main	26.07.19 – 28.07.19	PM AV.4
Prüfung	25.08.19	PM AP.4
Hamburg	23.08.19 – 25.08.19	PM AV.5
Prüfung	22.09.19	PM AP.5

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

\$20

Alle Formulare zur Anerkennung bei SAFS & BETA erhältlich

HINWEIS

Mit dem Abschluss der Pilates Matwork A-Lizenz und einer Grundqualifikation* erfüllen Sie die Voraussetzungen um einen Präventionskurs im Rahmen des §20 SGB V Abs. 1 durchzuführen. Viele gesetzliche Krankenkassen erkennen diese Zusatzqualifikation an.

*Beispiele hierfür sind u.a. Sportwissenschaftler mit den Abschlüssen: Diplom, Staatsexamen, Magister, Master, Bachelor; Krankengymnasten/Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer, Ärzte, Masseure (Ausbildungen nach 1994), Ergotherapeuten

INHOUSESCHULUNGEN

AUS- & FORTBILDUNGEN IN IHREM CLUB

Inhouse-Schulungen in Ihrem Club sind eine optimale Möglichkeit, gleichzeitig und kostengünstig mehrere Ihrer Mitarbeiter aus- und fortzubilden. Sei es eine Grundausbildung oder ein spezielles Thema – unsere Dozenten vermitteln Inhalte, die speziell auf Ihr Unternehmen zugeschnitten sind.

- Alle Themen von Fitness über Group-Fitness bis Yoga und Pilates
- Zugeschnitten auf die Bedürfnisse Ihres Clubs
- Zeitliche Flexibilität
- Von 1-tägigen Workshops bis zu kompletten Ausbildungen
- Bereits mit kleinen Gruppen möglich
- Schulungsmaterial wird speziell für Sie erstellt
- Weitere Option: Event für Ihre Mitglieder

Wählen Sie aus unserem großen Ausbildungs-Angebot, z.B.

- Fitnesstrainer B-Lizenz
- Ernährungs-Coach
- Training-Sales-Erfolg
- Faszientraining + Faszien Yoga
- Schmerz-Coach + Mobility-Coach
- Rückentrainer
- Leistungsdiagnostik

Fordern Sie ein detailliertes Angebot an!

FASZIEN PILATES

WORKSHOP

★★★★ EQF 2

POSTURAL MOVES

WORKSHOP



★★★★ EQF 2



Faszinierende Faszien! Sie durchziehen und umhüllen jeden Muskel, jedes Organ, jede Zelle und gehören zu den wichtigsten Strukturen in unserem Körper.

Geschmeidige Faszien wirken innerlich und äußerlich wie ein Jungbrunnen, geben dem Körper Beweglichkeit und Leichtigkeit. Sind die Faszien verklebt oder verhärtet, kann dies zu den unterschiedlichsten Beschwerden führen - von Gelenkschmerzen über Nacken-, Schulter-, Rücken- oder Bauchschmerzen bis hin zu undefinierbaren Schmerzen.

Lernen Sie in dieser Ausbildung, wie Sie die neuen Ergebnisse internationaler Faszienforschung mit dem klassischen Pilates Matwork kombinieren können, um Ihren Teilnehmern ein abwechslungsreiches und modernes Training zu bieten.

LEHRINHALTE

- Was sind Faszien?
- Anatomische Grundlagen
- Faszien in Bewegung
- Fasziales Arbeiten mit der Rolle und Bällen

INFOS

1 TAG
10:00 - 17:00 Uhr **€ 125,00 €**
148,75 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportbekleidung, Handtuch

NACHWEIS
Teilnehmerurkunde

VORAUSSETZUNG
Empfohlen wird eine Pilates Ausbildung, Praxiserfahrung

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
München	12.05.19	FPM.2
Stuttgart	29.06.19	FPM.3
Hamburg	20.10.19	FPM.4

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

Der Begriff „Postural“ bedeutet „Haltung/ die Körperhaltung betreffend“. Postural Moves® basiert auf Bewegungen aus dem tänzerischen Bereich und schult die aufrechte Haltung, das Haltungsbewusstsein und die Beweglichkeit. Zu ruhiger, moderner Musik wird im Stand (Center Work) und am Boden (Floor Work) mit fließenden Bewegungen gearbeitet.

Wahlweise im 3/4 oder 4/4 Takt werden einzelne funktionelle und faszien-relevante Bewegungen zu sogenannten „Flows“ zusammengefasst. Jeder „Flow“ behandelt ein ganz bestimmtes Thema: Vor- und Rückbeuge, Lateral-Neigungen, Rotationen usw.

Egal ob Sie eine komplette Class damit choreographieren möchten oder nur einzelne Moves verwenden, Ihre Teilnehmer werden die fließenden, weichen, rhythmischen und aufeinander abgestimmten Bewegungen lieben.

Postural Moves® richtet sich vor allem an erfahrene Trainer, die auf der Suche nach neuen Impulsen sind und Ihren geübten Teilnehmern eine neue Bewegungs-Welt bieten möchten.

LEHRINHALTE

- Grundlagen Postural Moves®
- Techniktraining
- Erarbeiten einzelner Sequenzen (Flows)
- Arbeiten mit der Musik
- Masterclasses

INFOS

1 TAG
10:00 - 17:00 Uhr **€ 125,00 €**
148,75 € inkl. MwSt.

BITTE MITBRINGEN
Schreibutensilien, Selbstverpflegung, Wechsel-Sportkleidung, Handtuch

NACHWEIS
Teilnehmerurkunde

VORAUSSETZUNG
SAFS & BETA Pilates Matwork B-Lizenz, Group-Trainer & Step B-Lizenz, Unterrichtserfahrung

TERMINE

REGION	TERMIN	NR.
Hannover	18.05.19	TCPO.2
Rhein/Main	15.06.19	TCPO.3
Stuttgart	27.07.19	TCPO.4
München	22.09.19	TCPO.5

Die ausgewiesenen Regionen werden z.T. durch Bezugsstädte benannt. Der Lehrgang kann im Radius von bis zu 50 km um die aufgeführte Bezugsstadt stattfinden.

DUALE BACHELOR-STUDIENGÄNGE & BERUFS-AUSBILDUNGEN

Fordern Sie
unsere **Studien-
und Ausbildungs-
kataloge** an!



DUALE BACHELOR-STUDIENGÄNGE UND BERUFS-AUSBILDUNGEN

UNSERE HOCHSCHUL-PARTNER



Seit 2007 bieten wir duale Ausbildungskonzepte für die Fitnessbranche an. Die einzigartige Kombination von Theorie und sportlicher Praxis garantiert jungen Menschen eine berufliche Zukunft mit hervorragenden Zukunftsperspektiven. SAFS & BETA bietet alles - von kaufmännischen Ausbildungen bis hin zu staatlich anerkannten Bachelor-Studiengängen an renommierten Hochschulen.

EINE AUSBILDUNG. ZWEI ABSCHLÜSSE.

Das Besondere an unserem Studien-Konzept ist, dass der Student nicht nur einen, sondern zwei qualifizierte Abschlüsse erwirbt: erstens eine Fitnesstrainer A-Lizenz und zweitens einen staatlich anerkannten Hochschulabschluss bzw. einen kaufmännischen Abschluss.

Die Fitnesstrainer-Ausbildung findet gleich zu Beginn der Ausbildung statt. Innerhalb von zwei bis drei Monaten kann der Student dank unseres Präsenzunterrichts die Fitnesstrainer

B-Lizenz absolvieren und somit eine verantwortliche Tätigkeit im Ausbildungsbetrieb übernehmen.

GUTE BERUFLICHE PERSPEKTIVEN

Mit unserer Fitnesstrainer A-Lizenz kann man als professioneller Trainer in einem Fitnessclub oder in einem anderen sportlich und gesundheitlich orientierten Unternehmen arbeiten. Mit einem Bachelor-Diplom von einer unserer Partner-Hochschulen sind die Absolventen bestens gerüstet für einen gut dotierten Führungsjob - und zwar nicht nur in der Fitnessbranche sondern in zahlreichen anderen Branchen.

Sollte sich der Absolvent also in seinem weiteren Berufsleben für eine andere Branche interessieren, dann hat er mit seinem Bachelor-Abschluss die besten Voraussetzungen dafür. Auch als Absolvent einer kaufmännischen Ausbildung stehen ihm die Türen für eine qualifizierte Tätigkeit in der Fitness- oder anderen Branchen offen.



Die Euro-FH zählt mit 3.500 Studenten zu den größten Bildungsanbietern in Deutschland. Internationale Studiengänge sind von der FIBAA (Foundation for International Business Administration) akkreditiert und von der ZFU (staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht) zugelassen.



Mit über 26.000 Studierenden ist die FOM die größte private Präsenz-Hochschule Deutschlands. Sie ist vom Wissenschaftsrat, dem wichtigsten wissenschaftspolitischen Beratergremium in Deutschland, sowie durch die FIBAA akkreditiert. Der Sitz der FOM Hochschule ist bundesweit.



University of Applied Sciences

APOLLON Hochschule
der Gesundheitswirtschaft

Die APOLLON Hochschule mit Sitz in Bremen hat sich auf Fernstudiengänge für das Gesundheitswesen spezialisiert. Alle Bachelor und Master-Studiengänge sind von der FIBAA akkreditiert und von der ZFU zugelassen.



Das ILS (Institut für Lernsysteme) ist mit über 200 staatlich zugelassenen Fernlehrgängen, 600 Tutoren und Mitarbeitern sowie rund 65.000 Studierenden die größte Fernschule Deutschlands. Mit dieser enormen Kompetenz ist die ILS der ideale Partner für SAFS & BETA im Bereich Ausbildung.

VORTEILE AUF EINEN BLICK

FÜR STUDENTEN & AUSZUBILDENDE

- Zwei eigene, hochwertige Abschlüsse
- Hervorragende berufliche Perspektiven, auch in anderen Branchen
- Professioneller Präsenzunterricht während der Trainer-Ausbildung
- Vermittlung von passenden Ausbildungsbetrieben
- Enge Vernetzung von Theorie und Praxis
- Faire Ausbildungskonditionen
- Persönliche Beratung und Betreuung von SAFS & BETA
- Hochwertige Lernmaterialien, Online-Campus

FÜR AUSBILDUNGSBETRIEBE

- Vermittlung von geeigneten Bewerbern, zuvor Assessment der Bewerber durch SAFS & BETA
- Studienbeginn jederzeit möglich
- Schnell einsetzbare Trainer mit praxisorientierter Ausbildung
- Dank Fernstudium keine Abwesenheit vom Betrieb
- Motivierte, engagierte und langjährige Mitarbeiter
- Kalkulierbare Ausbildungskosten
- Beratung und Betreuung durch SAFS & BETA

DIE ERSTEN SCHRITTE

FÜR BEWERBER

Auf unserer Bewerberplattform www.fitnessberuf.de können Sie Ihre Bewerbung hochladen. Gerne beraten wir Sie, wie Sie sich optimal präsentieren. Ihre Bewerbung wird dann an passende Partnerstudios in Ihrer gewünschten Region weitergeleitet. Bei allen Fragen rund um Studium und Ausbildung steht Ihnen das Team der SAFS & BETA Studienberatung mit Rat und Tat zur Seite. Wir planen die Abläufe Ihrer Ausbildung und sind während der gesamten Ausbildungszeit und auch darüber hinaus für Sie da.

Sie erreichen uns montags bis freitags von 08:00 - 19:00 Uhr unter 0 61 34 /95 401-30

FÜR STUDIOS

Die Suche nach geeigneten Nachwuchskräften wird für viele Studios immer schwieriger. Wir unterstützen Sie dabei! Wir vermitteln Ihnen geeignete Bewerber und beraten Sie bei der Auswahl des passenden Ausbildungs- oder Studienmodells. Sie haben Fragen zu unseren Studienmodellen oder möchten direkt mit der Suche nach einem passenden Kandidaten für Ihren Betrieb beginnen?

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf:
Studienberatung@safs-beta.de oder telefonisch montags bis freitags von 08:00 - 19:00 Uhr unter 0 61 34 /95 401-33

ÜBERSICHT

DUALE BACHELOR STUDIENGÄNGE & BERUFS-AUSBILDUNGEN

DUALE BACHELOR STUDIENGÄNGE					
Studiengang / Abschluss	Studienform	Studienbeginn	Dauer	Kosten	Präsenztage im Studium
International Business Administration B.A. EURO-FH	Trainerausbildung + Fernstudium	Jederzeit möglich	4 Jahre	350 € pro Monat	20
Sales & Management B.A. EURO-FH	Trainerausbildung + Fernstudium	Jederzeit möglich	4 Jahre	370 € pro Monat	32
Betriebswirtschaftslehre B.Sc. EURO-FH	Trainerausbildung + Fernstudium	Jederzeit möglich	4 Jahre	350 € pro Monat	6
Prävention & Gesundheitsmanagement APOLLON	Trainerausbildung + Fernstudium	Jederzeit möglich	4 Jahre	330 € pro Monat	9
Business Administration B.A. FOM	Trainerausbildung + Fernstudium	Winter- oder Sommersemester	4,5 Jahre	315 € pro Monat	Wöchentliche Vorlesungen

DUALE BERUFS-AUSBILDUNGEN					
Ausbildung / Abschluss	Ausbildungsform	Ausbildungsbeginn	Dauer	Kosten	Präsenztage Ausbildung
Fachberater für Servicemanagement IHK	Trainerausbildung + Fernlehrgang mit IHK Prüfung	Jederzeit möglich	4 Jahre	169 € pro Monat	5
Geprüfter Betriebswirt ILS	Trainerausbildung + Fernlehrgang	Jederzeit möglich	3,5 Jahre	199 € pro Monat	keine

AUSBILDUNGSWEG

ZUR FITNESSTRAINER A-LIZENZ



Die Struktur der Praxis-Ausbildung

Sobald zwischen dem Fitnessclub und dem Studenten bzw. Auszubildenden ein Ausbildungsvertrag geschlossen wurde, startet die Ausbildung mit einer empfohlenen Wochenarbeitszeit von ca. 30 Stunden im Betrieb. (Aus Gründen der Vereinfachung sprechen wir im Folgenden nur noch vom Studenten).

Parallel dazu werden im ersten Jahr mehrere, aufeinander aufbauende Präsenzlehrgänge bei der SAFS & BETA Bildungs-Akademie besucht. Bei der Fitnesstrainer A-Lizenz sind dies 28 Präsenztage, an denen der Student an einem der bundesweiten Standorte der Bildungs-Akademie anwesend sein muss.

Die Fitnesstrainer B-Lizenz als Basis der Ausbildung

Zu Beginn erfolgt die Basisausbildung mit der Fitnesstrainer B-Lizenz. Hier wird grundlegendes Wissen in den Bereichen Trainingslehre und Trainingsmethodik erworben. Bereits ab diesem Zeitpunkt ist der Student fit für die Trainingsfläche und kann Mitglieder qualifiziert betreuen.

Fachtrainer für gesundheitsorientierte Fitness

Darauf aufbauend folgen die beiden Lehrgänge Physio-Fitnesstrainer und Trainer für Leistungsdiagnostik. Der erfolgreiche Abschluss dieser zwei Module qualifiziert den Studenten zum Fachtrainer für gesundheitsorientierte Fitness.

Die Fitnesstrainer A-Lizenz

Bis zur A-Lizenz fehlen nur noch die drei Lehrgänge - Training-Sales-Erfolg, Ernährungs-Coach B-Lizenz und Rückentrainer. Den Abschluss bildet dann die Fitnesstrainer A-Lizenz Prüfung. Der Vorteil: Dank der Präsenzausbildung von SAFS & BETA kann der Student sehr schnell eine Tätigkeit als Trainer übernehmen und die Kunden qualifiziert betreuen.

Anerkennung der Fitnesstrainer Ausbildung von SAFS & BETA

Die Qualifikation „Fitnesstrainer A-Lizenz von SAFS & BETA“ wird vom Deutschen Behindertensportverband e.V. (DBS) nach §44 Reha-Sport zertifiziert. Die Lizenz wird vom DBS mit 90 Unterrichtseinheiten angerechnet um den Übungsleiter B Rehabilitationssport Orthopädie zu erwerben.

Absolventen der SAFS & BETA Fitnesstrainer A-Lizenz haben somit die Möglichkeit, mit nur 90 Unterrichtseinheiten, statt der regulären 180 Unterrichtseinheiten, die Lizenz beim DBS zu beantragen. Der Club kann in Kooperation mit einem Verein Rehasport anbieten. Über eine Verordnung vom Arzt kann der Verein diese mit allen gesetzlichen Krankenkassen abrechnen.



IM 1. JAHR PRÄSENZAUSBILDUNGEN BEI SAFS & BETA

DUALE BACHELOR-STUDIENGÄNGE

Jungen Menschen mit Abitur oder Fachhochschulreife bieten wir ein duales Studienkonzept, das exzellente berufliche Perspektiven bietet.

Der Student ist über die gesamte Ausbildungszeit im Fitnessclub angestellt und erlangt dort alle wichtigen berufspraktischen Fähigkeiten. Im ersten Jahr absolviert der Student die Fitness-trainer-Ausbildung bis zur höchsten Stufe, der A-Lizenz. Während dieser Laufbahn erhält er wichtige Einblicke in Themen wie Beschwerdebilder im Training, Ernährung oder den Verkauf.

Diese Ausbildungen finden im Präsenzunterricht an mehreren bundesweiten Standorten an insgesamt 28 Tagen statt. Dank des Präsenzunterrichts ist der bestmögliche Lernerfolg für den Studenten garantiert. Schon nach 2 bis 3 Monaten kann er die Trainer B-Lizenz erlangen und qualifiziert in Ihrem Fitnessclub arbeiten.

Natürlich sind neben der Fitnesstrainer A-Lizenz auch andere Ausbildungen möglich, benötigt der Club zum Beispiel dringend einen gut ausgebildeten Kurstrainer empfiehlt sich unsere Group-Trainer & Step A-Lizenz. Auch nach dem Abschluss

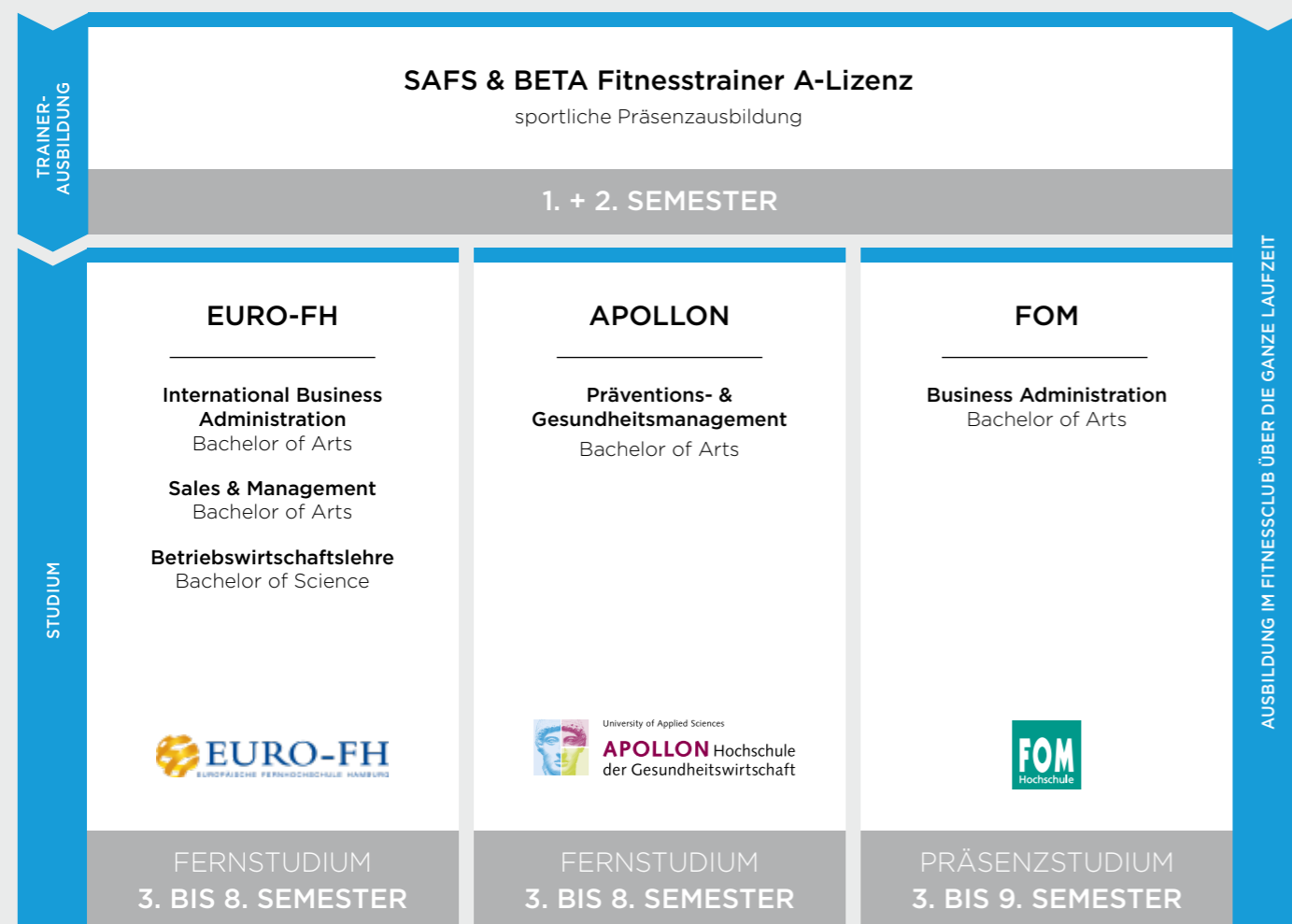
der A-Lizenz sind jederzeit weitere Qualifikationen möglich. So kann der Student z.B. für spannende neue Bereiche im Club weitergebildet werden, zum Beispiel als Functional Trainer oder Schmerz-Coach.

Ab dem zweiten Jahr beginnt das Studium an einer unserer Partner-Hochschulen. Man hat die Wahl zwischen fünf Fern-Studiengängen an der EURO-FH bzw. APOLLON-Hochschule sowie zwei Präsenz-Studiengängen an einer der bundesweiten FOM-Hochschulen.

Die branchenübergreifenden Bachelor-Abschlüsse unserer Partner-Hochschulen sind staatlich anerkannt. Das hat für den Studenten den Vorteil, dass er nach seinem Studium auch für höhere Aufgaben im Management des Clubs, z.B. als Studio-leiter eingesetzt werden kann.

Nach einer Ausbildungszeit von insgesamt 4 Jahren verfügt er schließlich über die Trainer A-Lizenz sowie einen anerkannten Hochschulabschluss. So erlangt der Student die perfekte Grundlage für sein ganzes Berufsleben – sei es in der Fitness- und Gesundheitsbranche oder in einem anderen Wirtschaftsbereich.

ABLAUF DER DUALEN BACHELOR-STUDIENGÄNGE



STUDIENGÄNGE

IHRE AUSWAHLMÖGLICHKEITEN

INTERNATIONAL BUSINESS ADMINISTRATION (B.A.) FERNSTUDIUM EURO-FH

Dieser Studienabschluss qualifiziert in 3 Jahren für Management- und Leitungsfunktionen - nicht nur in Fitnessclubs sondern auch in anderen Branchen.

Mit diesem Abschluss stehen dem Absolventen zahlreiche Karrieremöglichkeiten offen, zum Beispiel:

- Consulting oder Projektmanagement
- Internationales Marketing
- Personalmanagement
- Rechnungswesen und Controlling
- Beschaffungs- oder Vertriebsmanagement

SALES & MANAGEMENT (B.A.) FERNSTUDIUM EURO-FH

Dieser Studiengang qualifiziert für eine Karriere als Führungskraft in vertriebsorientierten Unternehmensbereichen. Sowohl Betriebswirtschaft als auch praxisorientierte Aufgaben eines Vertrieblers sind Gegenstand des Studiums. Der Student ist somit in der Lage, den Ausbildungsbetrieb bei der Neukundengewinnung professionell zu unterstützen.

Absolventen des Studiengangs sind umfassend als Führungskräfte im Vertrieb qualifiziert. Mögliche Berufsfelder sind:

- Führungspositionen speziell in der Fitnessbranche
- Key-Account-Manager
- Verkaufs- oder Vertriebsleiter
- Regionalleiter oder Projektleiter im Vertrieb

BETRIEBSWIRTSCHAFTSLEHRE (B.SC.) FERNSTUDIUM EURO-FH

Bei diesem Studiengang erlangt der Student alle erforderlichen Kompetenzen, um die Unternehmensleitung mit einer strukturierten, analytischen und entscheidungsorientierten Arbeitsweise zu unterstützen. Projektmanagement, Unternehmensführung, Wirtschaftsethik, Change Management und die Erstellung von Businessplänen zählen zu den aktuellen Themen der wirtschaftlichen Praxis.

Mit dem Studium der Betriebswirtschaftslehre qualifizieren sich Absolventen für ein breites Spektrum an beruflichen Möglichkeiten im gehobenen Management verschiedener Branchen.

- Management-, Abteilungs- und Projektleitungsfunktionen in mittleren- bis größeren Unternehmen
- Fach- und Führungspositionen in allen Unternehmensbereichen
- Beratungsfunktionen

PRÄVENTIONS- & GESUNDHEITS-MANAGEMENT (B.A.) FERNSTUDIUM APOLLON HOCHSCHULE

Der Bachelor-Studiengang Präventions- und Gesundheitsmanagement vermittelt dem Studenten alle Fähigkeiten, um sich erfolgreich als Spezialist für Prävention und Gesundheitsförderung zu etablieren. Er erwirbt Kenntnisse über Präventionsmanagement, gesundheitspsychologisches Know-how und Healthmarketing-Wissen.

Das Studium wird auch als Grundqualifikation für die Handlungsfelder „Stressbewältigung/Entspannung“ und „Suchtmittelkonsum“ vom Spitzenverband Bund der gesetzlichen Krankenkassen anerkannt (GKV-Leitfaden Prävention).

Absolventen des Studiengangs erhalten die Möglichkeit in den verschiedensten gesundheitlichen Einrichtungen Fuß zu fassen. Dazu zählen unter anderem:

- Projektleiter für Gesundheitsmanagement und Personalentwicklung
- Präventionscoach
- Projektmanager in Präventions- und Gesundheitsprojekten
- Bereichsleiter Versorgungs- und Gesundheitsmanagement
- Präventionsbeauftragter

BUSINESS ADMINISTRATION (B.A.) PRÄSENZSTUDIUM FOM

Der Bachelor-Studiengang Business Administration qualifiziert generalistisch und praxisnah im Feld der Betriebswirtschaft. Der Student wird zu einem wissenschaftlichen Allrounder ausgebildet, der über Fachwissen aus den wichtigsten betrieblichen Funktionsbereichen verfügt. Zudem wird er bestmöglich auf die Übernahme von Führungspositionen in jeder Branche und in den unterschiedlichsten Unternehmensbereichen vorbereitet.

Der Studiengang qualifiziert die Studierenden für die Übernahme von Führungspositionen in den folgenden Bereichen:

- Fach- und Führungspositionen in sämtlichen betriebswirtschaftlich geprägten Funktionsbereichen in einer Vielzahl von Branchen und Unternehmen
- Controlling
- Personalmanagement
- Marketing

DUALE BERUFS-AUSBILDUNGEN

Jungen Menschen mit abgeschlossener Schulbildung bieten wir kaufmännische Ausbildungen, die eine erfolgreiche Zukunft in der Fitnessbranche garantieren.

Im ersten Jahr durchläuft der Auszubildende eine Fitnesstrainer-Ausbildung und erwirbt dabei verschiedene SAFS & BETA Trainer-Lizenzen. Die erste Stufe ist die B-Lizenz, die höchste Stufe die A-Lizenz, wobei die Wahl des Ausbildungsgangs flexibel ist. SAFS & BETA bietet für den Auszubildenden viele Spezialisierungen, z.B. in Ernährung, Group Training, Personal-Training oder Yoga an – ganz dem Bedarf des Betriebs entsprechend.

Bereits mit einer SAFS & BETA B-Lizenz, die der Auszubildende nach zwei bis drei Monaten erlangt, kann er qualifiziert im Ausbildungsbetrieb mitarbeiten und bei alltäglichen Aufgaben tatkräftig unterstützen. Den schulischen Abschluss erwirbt der Auszubildende nach dreieinhalb bzw. vier Jahren an der IHK bzw. am Institut für Lernsysteme (ILS). Wir bieten dabei zwei Ausbildungsmodelle an:

Den Fachberater für Servicemanagement IHK, bei dem praktisches Know How und theoretisches Fachwissen miteinander verknüpft sind. Im Laufe der 4-jährigen Ausbildung erhält der Auszubildende umfangreiche sportliche Schulungen durch SAFS & BETA bis zur Trainer A-Lizenz. Bei der ILS absolviert er einen Fernlehrgang, bei dem umfassende Kenntnisse im Servicemanagement vermittelt werden. Themen des betriebswirtschaftlichen Handelns, der Kommunikation und des Konfliktmanagements, der Unternehmensführung und der Organisation sowie insbesondere des Servicemanagements werden behandelt. Am Ende erfolgt der Ausbildungsabschluss an der IHK.

Den Geprüften Betriebswirt ILS, ein Fernlehrgang, der betriebliches Wissen in allen relevanten Bereichen vermittelt und in der Wirtschaft hoch angesehen ist. Der Vorteil liegt für den Auszubildenden im flexiblen Lernen und es entstehen keine Abwesenheitszeiten im Betrieb. Auch bei diesem Modell absolviert der Auszubildende die Fitnesstrainer A-Lizenz und erhält somit umfangreiches Wissen in allen relevanten sportlichen Bereichen.

ABLAUF DER DUALEN BERUFS-AUSBILDUNGEN



AUSBILDUNGEN

IHRE AUSWAHLMÖGLICHKEITEN

FITNESS- UND SERVICEMANAGER

Mit diesem qualifizierten Abschluss stehen dem Absolventen sowohl in der Fitnessbranche, als auch in sehr vielen anderen serviceorientierten Branchen alle Türen offen.

Im ersten Jahr absolviert er eine Trainerausbildung bis hin zur Fitnesstrainer A-Lizenz. Ab dem zweiten Jahr folgen theoretische und praktische Ausbildung im Wechsel. Die ILS vermittelt umfassende Kenntnisse zum Fachberater im Servicemanagement in Form eines Fernlehrgangs. Themen des betriebswirtschaftlichen Handelns, Kommunikation und Konfliktmanagement, Unternehmensführung und Organisation sowie insbesondere Servicemanagement werden behandelt. Gleichzeitig spezialisiert sich der Auszubildende weiter bei SAFS & BETA in seinem persönlichen Interessengebiet, beispielsweise als Personal- oder Group-Trainer.

Die praktische Berufserfahrung von vier Jahren, die während dieser Zeit im Betrieb gesammelt wird, bildet die Zulassungsvoraussetzung für die IHK-Prüfung zum Fachberater für Servicemanagement.

GEPRÜFTER BETRIEBSWIRT

Der Einstieg in diese sehr flexibel gestaltete 3,5-jährige Ausbildung ist monatlich möglich. Das betriebswirtschaftliche Wissen wird den Auszubildenden in Form eines 30-monatigen Fernlehrgangs beim ILS (Institut für Lernsysteme) vermittelt und beginnt mit dem 13. Ausbildungsmonat.

Geprüfte Betriebswirte sind Generalisten und werden in Wirtschaft und Verwaltung für verschiedenste Tätigkeitsfelder gesucht. Mit dem erworbenen, breit gefächerten betriebswirtschaftlichem Wissen, ergänzt um Spezialwissen aus einem Schwerpunktfach, können später vielfältige Fach- und Führungsaufgaben wahrgenommen werden.

INTERVIEW

Studentin Sabina und Ausbildungsleiterin Cori Bomhardt vom Platinum Sports Club in Neu-Anspach über ihre Erfahrungen mit dem Studienkonzept von SAFS & BETA.



der sportlichen Ausbildung liegt und die Studentin somit sofort voll einsetzbar ist. Danach beginnt sie dann das Studium und damit stehen ihr alle Türen offen. Sabina absolviert ein allgemeines BWL-Studium und zusätzlich eine fantastische Ausbildung als Trainerin.

Ich mache das schon seit mehr als 20 Jahren aber SAFS & BETA hat mich überzeugt. Nach diesem Studium hält Sabina etwas in der Hand und kann damit alle beruflichen Wege gehen.

Sabina, weshalb hast Du Dich für SAFS & BETA entschieden?

Sabina: Für mich war wichtig, dass ich eine Fitnessausbildung habe und zusätzlich eine allgemeine BWL-Ausbildung. Damit kann ich nach meinem Abschluss auch einen Master machen und bin bei meiner Berufswahl flexibel beziehungsweise nicht auf den Fitnessbereich beschränkt.

Würdet Ihr SAFS & BETA weiterempfehlen?

Sabina: Absolut. Man hat einen persönlichen Ansprechpartner und kann sich immer an ihn wenden. Die Kommunikation ist top!

Frau Bomhardt, haben Sie noch einen Tipp für andere Ausbildungsbetriebe?

Fr. Bomhardt: Ausbildungsstudio zu sein, muss man wollen und auch bereit sein, Verantwortung zu übernehmen und in die Ausbildung zu investieren. Das Studio hat die Aufgabe, seine Studenten oder Azubis zu unterstützen, zum Beispiel mit einem Entgegenkommen der Arbeitszeiten für die Prüfungsvorbereitung oder Ähnliches. Ist man als Studio dazu nicht bereit, wird es nicht funktionieren. Wir wissen auf jeden Fall, dass sich bei Rohdiamanten wie Sabina der Aufwand lohnt.

Welche Erfahrungen haben Sie mit SAFS & BETA als Ausbildungspartner?

Fr. Bomhardt: Als ich erstmals mit der Studienberatung von SAFS & BETA in Kontakt kam, war ich von Beginn an begeistert. Die Zusammenarbeit funktionierte einwandfrei und das ganze Team ist sympathisch und hilfsbereit. Deshalb suchten wir dann gezielt nach einer Person für diesen Studiengang. Mit Sabina fanden wir eine sympathische und geeignete Studentin.

Wo sehen Sie die Vorteile von SAFS & BETA?

Fr. Bomhardt: Für mich sind das ganz klar die beiden getrennten Abschlüsse. Ich finde es toll, dass im ersten Jahr der Fokus auf

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann fordern Sie einfach unser Studienprogramm an. Gerne schicken wir Ihnen detailliertere Informationen zu. Weitere Infos finden Sie auch hier: www.fitness-studium.de

AUSBILDUNGEN VON A-Z

Ausbildung	Fachbereich	Seite
Athletik Jump	Group-Training	89
Athletik-Group-Trainer B-Lizenz	Group-Training	87
Athletiktrainer	Fitness	31
Bauch & Rücken intensiv	Group-Training	96
Blöcke & Gurte	Intensive Yoga	113
Bodytrainer	Group-Training	84
CrossX	Fitness	32
Entspannungs-Coach	Wellness	71
Ernährungs-Coach B-Lizenz	Ernährung	60
Ernährungs-Coach A-Lizenz	Ernährung	63
Fachberater für Ernährung	Ernährung	62
Faszien Pilates	Pilates Matwork	126
Faszien Yoga	Intensive Yoga	111
Fitnesstrainer B-Lizenz	Fitness	24
Fitnesstrainer A-Lizenz Prüfung	Fitness	30
Functional Training Basics	Fitness	33
Functioning	Group-Training	93
Group-Trainer & Step B-Lizenz	Group-Training	82
Group-Trainer & Step A-Lizenz Prüfung	Group-Training	86
Grundlagen der Entspannung	Wellness	70
Intensive Yoga B-Lizenz	Intensive Yoga	104
Intensive Yoga Intermediate	Intensive Yoga	105
Intensive Yogalehrer A-Lizenz	Intensive Yoga	106
Jumping B-Lizenz	Group-Training	88
Jumping A-Lizenz Prüfung	Group-Training	91
Just Minutes	Group-Training	92
Kreative Stundengestaltung	Intensive Yoga	114
Leistungsdiagnostik Advanced	Fitness	40
Medical Jump	Group-Training	90
Mobility Coach	Fitness	38
Muscle Intense	Group-Training	95
Muscle Power	Group-Training	85
Natural Bodybuilding	Fitness	37
Outdoor-Coach	Fitness	34
Personal-Trainer B-Lizenz	Personal-Training	48
Personal-Trainer A-Lizenz Prüfung	Personal-Training	52
Personal-Trainer Exercise	Personal-Training	50
Physio-Fitnesstrainer	Fitness	27
Pilates Matwork B-Lizenz	Pilates Matwork	122
Pilates Matwork A-Lizenz	Pilates Matwork	124
Pilates Matwork Intermediate	Pilates Matwork	123
Postural Moves	Group-Training	94
Postural Moves	Pilates Matwork	127
PT Business	Personal-Training	51
Rückentrainer	Fitness	28
Rückentrainer Prävention	Fitness	39
Schmerz-Coach	Fitness	41
Sling Training	Fitness	35
Sport- und Regenerationsmassage	Wellness	73
Sporternährung - Fokus Eiweiss	Ernährung	65
Step Mix für Fortgeschrittene	Group-Training	83
Supplements	Ernährung	64
Tabata, HIIT & More	Fitness	36
Trainer für Leistungsdiagnostik	Fitness	26
Training-Sales-Erfolg	Fitness	29
Yoga für Schwangere	Intensive Yoga	110
Yoga Therapie Advanced	Intensive Yoga	109
Yoga Therapie Basic	Intensive Yoga	108
Yoki - Yoga für Kids	Intensive Yoga	112

- Fitness
- Personal-Training
- Ernährung
- Wellness
- Group-Training
- Intensive Yoga
- Pilates Matwork



JETZT ANMELDEN!

WWW.SAFS-BETA.DE/ANMELDUNG



SAFS & BETA KG Bildungs-Akademie
Kurt-Hebach-Str. 5, 55252 Mainz-Kastel

TELEFON 0 61 34/95 401-20

FAX 0 61 34/95 401-22

E-MAIL info@safs-beta.de

WWW.SAFS-BETA.DE