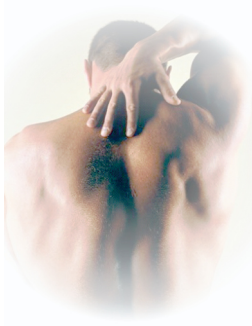
Ausbildungsprogramm 2024

Top-Ausbildung zum günstig(st)en Preis.
Wer mehr ausgibt ist selber Schuld!

IAA
impuls ausbildungsassociation



IAA - Hauptstraße 55, 78647 Trossingen
Tel.: 07425-32 59 55 - E-Mail: impuls-fitnesscenter@gmx.de
www.impuls-coaching.de

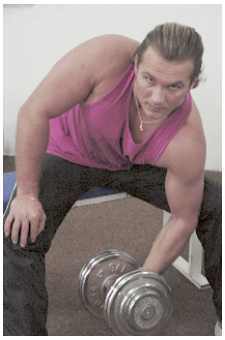
Training

Fitness-Trainer Basic

Einstiegsworkshop für alle, die in Zukunft als Fitnesstrainer/-in tätig sein werden.
Sie schaffen sich die ersten Grundlagen, um sich für die B - Lizenz zu qualifizieren.

Lerninhalte der Basic - Ausbildung:

- **Trainingslehre**
- **Trainingsfehler**
- **Anatomie**
- **Praxis: Geräte und freie Gewichte**



Termine:

Ort: Trossingen
Datum: 21.04.2024
03.10.2024

Ort: Köln
Datum: 20.04.2024
22.09.2024

Zulassungsvoraussetzungen:
Studio/Trainingserfahrung erwünscht.

Gesamtgebühr: 120,- EUR

Fitness-Trainer B-Lizenz

Workshop für Fortgeschrittene, die den Fitness - Trainer Basic besucht haben
und sich für den Masterkurs qualifizieren wollen.

Lerninhalte der B-Lizenz - Ausbildung:

- **Das**
- **Herz-Kreislaufsystem**
- **Herz-Kreislauf-Training**
- **Trainingsgrundlagen**
- **Trainingsplanung**
- **Richtig Dehnen**
- **Erste Trainingspläne**
  Geräte - Praxis

Termine:

Ort: Trossingen
Datum: Teil 1: 04./05.05.2024
Teil 2: 19./20.05.2024
Prüfung: 08.09.2024

Ort: Köln
Datum: Auf Anfrage
(Termin noch offen)

Zulassungsvoraussetzungen: Fitness-Trainer Basic

Ausbildungsgebühr: 450,- EUR

Prüfungsgebühr: 50,- EUR

Fitness-Trainer A-Lizenz

Masterkurs für alle Fitnesstrainer mit B-Lizenz.

- **Trainingslehre**
- **Fitnesstests und Eingangsanalyse**
- **Trainingsfehler**
- **Bewegungslehre**
- **Anatomie**
- **Individuelle Trainingsplanung**
- **Praxis Geräte und freie Gewichte**
- **Verkaufs- und Kundenmanagement**

Termine:

Ort: Trossingen

Datum: Auf Anfrage
(Termin noch offen)

Zulassungsvoraussetzungen:
Trainer B-Lizenz

Gesamtgebühr: 600,- EUR
Prüfungsgebühr: 50,- EUR

Pilates

Pilates hat sích in den letzten Jahren als “Renner” in den Studios durchgesetzt. Die Kombination aus Spannung, Entspannung und Atmung wirkt direkt auf die Problemzonen, mit positiver Auswirkung auf die Wirbelsäule.

- **Basic Know How**
- **Sonnenbegrüßung**
- **Pilates + Yoga als Powerpaket**
- **3 Variationen - als Enstpannung**
- **Cool down oder Fatburnd**

Termine:

Ort: Burghausen (Oberbayern)
Datum: 27.04.2024
22.09.2024

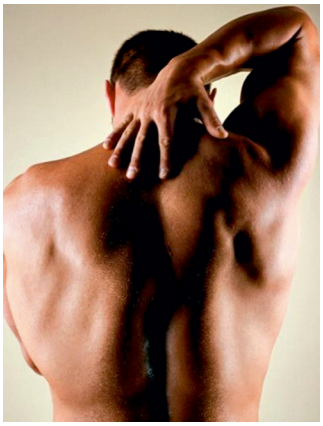
Ort: Trossingen
Datum: 27.04.2024
22.09.2024

Voraussetzung: Körpergefühl

Gesamtgebühr: 200,- EUR

Rehabilitatives Wirbelsäulentraining

In diesem Workshop werden Ihre Kenntnisse zum Thema Rückenprobleme vertieft Theorie in Anatomie Und Pathologie der Wirbelsäule werden begleitet von praktischen Übungen mit und ohne Geräte.



Termine:

Ort: Trossingen
Datum: 20.10.2024

Gesamtgebühr: 150,- EUR

Security

In unseren Seminaren haben wir eine Anmeldebegrenzung von 16 Personen.
Sie können dadurch auch konkrete Probleme ansprechen, wir zeigen Ihnen verschiedene Problemlosungen.

- Umgang mit verschiedenen Waffen und das Abnehmen dieser Waffen vom Gegner, auch mit Alltaggegenstanden wie Spazierstock, Hundeleine, Gürtel, Messer, Jacke usw.

- **Stocktechniken** = 13.04.2024 / 28.09.2024 (Trossingen)
- **Kubotan, Kugelschreiber, Lippenstift, Schlüsselanhänger** = 02.06.2024 / 21.09.2024 (Trossingen)
- **Tonfa (ein Schlagstock mit charakteristischem Quergriff)** = 08.06.2024 / 06.10.2024 (Trossingen)
- **Messerseminar** = 06.07.2024 Trossingen

Seminargebühren jeweils: 200,- EUR

Ernährungsberater Basic

Kompetente Ernährungsberatung wird für Fitnessclubs immer wichtiger. Training ohne richtige Ernährung ist meist nur die “halbe Miete”. Leistungsoptimierung oder Gewichtsreduzierung, ohne Ernährungs-Know- How läuft nichts.

Lerninhalte der Basic - Ausbildung:

- **Ernährungsgrundlagen**
- **Leistungsoptimierung**
- **Sporternährung**

Termine:

Ort: Trossingen **Datum:** 13.10.2024

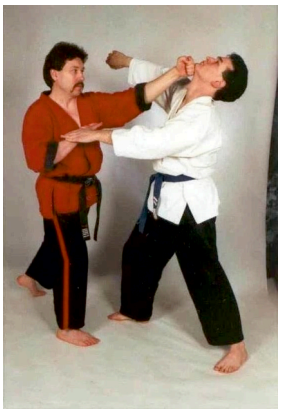
Ort: Köln **Datum:** 20.10.2024

Gesamtgebühr: 200,- EUR zzgl. MwSt.

Sutemi Jutsu- das innovative Selbstverteidigungssystem Basic

Dieser Workshop, der sowohl für Kampfsportler, als auch für Neueinsteiger gut geeignet ist, vermittelt den Teilnehmern die nötigen theoretischen und praktischen Grundlagen um einen eigenen Selbstverteidigungskurs in ihrem Studio anzubieten. Das Selbstverteidigungssystem enthält verschiedene, Leicht erlernbare Schlag-, Stoß-, Tritttechniken sowie Hebel und Wurftechniken.

- **Anatomie**
- **Geschichte**
- **Theorie**
- **Praxis**



Termine:

Ort: Trossingen

Datum: Teil 1: 27./28.04.2024
Teil 2: 08./09.06.2024
Prüfung: 22.09.2024

Kursgebühr: 420,- EUR
Prüfungsgebühr: 40,- EUR

Anmeldung

IAA - Hauptstraße 55 - 78647 Trossingen - Tel.: 07425 - 325955
impuls-fitnesscenter@gmx.de - www.impuls-coaching.de

Firma: _____

Teilnehmer/-in: _____

Straße: _____

PLZ/ Ort: _____

Tel./ Fax: _____

Datum/ Unterschrift: _____

Diese Anmeldung ist rechtsverbindlich. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass wir im Falle einer Nichtteilnahme bis zu 14 Tagen vor Kursbeginn eine Stornogebühr von 50 % des Seminarbeitrages berechnen. Bei Absagen bis 2 Tage vor Seminarbeginn werden die kompletten Seminargebühren fällig.

Folgendes Seminar möchte ich belegen: **Termin / Teilnehmer/-in / Ausbildungsort**

- ☐ **Fitness-Trainer Basic** _____
- ☐ **Fitness-Trainer B-Lizenz** _____
- ☐ **Fitness-Trainer A-Lizenz** _____
- ☐ **Pilates** _____
- ☐ **Ernährungsberater Basic** _____
- ☐ **Rehabiliatives Wirbelsäulentrainng** _____
- ☐ **Sutemi- Jutsu Basic** _____
- ☐ **Security** _____
- ☐ _____ _____
- ☐ _____ _____
- ☐ _____ _____