



## MFT – MASTER FITNESSTRAINER

### 12-tägige Profi-Ausbildung

**Geprüfte Master Fitnesstrainer unseres Hauses gelten nicht nur als echte Profis in ihrem Fach, sondern ihnen stehen in der Fitnessbranche auch Türen offen, die anderen Trainern verschlossen bleiben.**

### Referent

Die Ausbildung wird von Dr. Axel Gottlob persönlich referiert und angeleitet.

### Zielgruppe

Die Ausbildung zum Master Fitnesstrainer ist für Fortgeschrittene ausgelegt, die sich mit einfachen Rezepten nicht zufrieden geben, bzw. zufrieden geben können. Sie suchen vielmehr ein präzises Verständnis des Bewegungsapparates mit seiner Gelenksmechanik und insbesondere differenzierte umsetzbare Übungstechniken nach trainingsphysiologischen, neuromuskulären und biomechanischen Gesichtspunkten.

Angesprochen sind insbesondere:

- Absolventen der Ausbildung „Zertifizierter Fitnesstrainer“
- Diplom Sportlehrer
- Personal Trainer
- Fitnesstrainer
- Trainer des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Pilates Trainer
- Athletik-Trainer
- Physiotherapeuten und Sporttherapeuten
- Anlagen- und Sportbereichsleiter
- Group-Instruktoren
- Leistungssportler
- Sportärzte, Orthopäden, Ärzte im Sportstudio

### Über die Ausbildung

In dieser Ausbildung lernen Sie die Prinzipien eines differenzierten Kraft- und Körpertrainings kennen. Sie werden mit über 250 funktionellen Trainingsübungen vertraut gemacht. Sie erwerben ein plastisches Verständnis über die Biomechanik und Funktionsweise der Gelenke – von der Halswirbelsäule bis zu den Füßen – und erkennen den Einfluss der jeweiligen Muskulatur. So wird nicht nur das Bauchmuskeltraining entdogmatisiert, sondern Sie lernen z.B. alles zum Aufbau einer leistungsfähigen Schultergürtelstruktur, wie Sie die Iliosakralgelenke langfristig stabilisieren und degenerierte Fußstrukturen wieder aufbauen.

Sie werden knackige Trainingsprogramme entwerfen können, die Ihnen in kürzerer Zeit zu mehr Erfolg verhelfen. Widerstand, Widerstandsrichtung und Bewegungsamplitude lernen Sie für Ihre Zwecke und Zielsetzungen gezielt und differenziert zu verwenden.

Auch ohne stationäre Maschinen werden Sie in die Lage versetzt, Hanteln, Reibungskräfte, elastische Widerstände und die Kraft des Partners als adäquate Widerstandsquellen wirksam einzusetzen sowie Körpergewichtsübungen und freies Training funktionell durchzuführen.

Fitnessmitglieder, junge Sportler, ältere Aktive sowie jene die erst aktiv werden wollen für ein langfristiges Training zu begeistern und zu überzeugen wird schließlich eine wesentliche Kernkompetenz, mit der Sie die Master Fitnesstrainer Ausbildung abschließen. Über viele Jahre erprobte Wege der erfolgreichen Kundenbetreuung werden Sie dann Ihr Eigen nennen können.

## **Ausbildungsinhalte**

Die Ausbildung zum Master Fitnesstrainer entspricht der Master Stufe 1 und beinhaltet 6 Ausbildungsblöcke (zusammen 12 Präsenztage) sowie umfangreiche Ausbildungsunterlagen für jeden Ausbildungsblock. Die Ausbildungsblöcke sind die folgenden Master Lehrgänge:

- M1 Wirbelsäule / Core
- M2 Schultergürtelsystem
- M3 Hüft-/Beinregion und Arme
- M4 Differenzierte Trainingsplanung – Tools
- M5 Krafttraining – Body Weight & Free Exercises
- M6 Trainingsmotivation & Customer Care

## **Zielsetzung**

Als Master Fitnesstrainer MFT können Sie:

- Biomechanische Zusammenhänge am Körper verstehen und erläutern
- Jede Altersgruppe trainingstechnisch hochwertig betreuen
- Anfänger, Fortgeschrittene und auch Leistungssportler erfolgsorientiert coachen
- Differenzierte Übungstechniken didaktisch präzise unterweisen
- Allen Teilnehmern zu einem Upgrade ihrer Gesundheits-Parameter, zur Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit und zur Verwirklichung ihrer Wunsch-Figur verhelfen
- Alle Widerstandsquellen professionell und zielgerecht einsetzen
- Individuelle unterschiedliche Anforderungsprofile trainingstechnisch differenziert umsetzen
- Leistungssportler im Hinblick auf Verletzungsprophylaxe und Leistungssteigerung coachen
- Aus einem sehr großen Pool an funktionellen und differenzierten Trainingsübungen schöpfen

## **Teilnahme**

- Bei Buchung der MFT-Ausbildung nehmen Sie an allen 6 Master Lehrgängen teil. Da jeder Master Lehrgang in sich abgeschlossen ist, können Sie die zeitliche Reihenfolge beliebig terminieren (siehe Hauptmenü „Termine“)
- Jeder Master Lehrgang kann auch einzeln gebucht werden. Sobald Sie alle 6 Master Lehrgänge absolviert haben, können Sie sich zur MFT-Prüfung anmelden.

## **Veranstaltungsort**

Die Ausbildung findet in Süddeutschland im Raum Heidelberg / Stuttgart statt.

## **Prüfung**

Nach Absolvierung aller 6 Master Lehrgänge [M1-M6] sind Sie berechtigt an der MFT-Prüfung teilzunehmen.

Die Prüfung dauert einen Tag und gliedert sich in einen schriftlichen, mündlichen und praktischen Teil. Prüfungsvorbereitungen erfolgen jeweils während oder im Anschluss an den 4. Master Lehrgang.

## **Urkunde**

Jeder einzelne Lehrgang wird mit einem Teilnahme-Zertifikat bestätigt. Nach dem 6. Lehrgang erhalten Sie zusätzlich das MFT-Teilnahmezertifikat.

Nach bestandener Prüfung erhalten Sie vor Ort die Urkunde zum Master Fitnesstrainer.

Geprüfte Master Fitnesstrainer des Dr. Gottlob Instituts haben einen Anstellungsvorteil.