

Übersicht von RS-Refresherseminaren (Health & Fitness Academy)

Die nachfolgend dargestellten RS-Refresherseminare sind alphabetisch angeordnet und beinhalten neben der Seminarbezeichnung den Umfang in Lerneinheiten (LE).

Nr	Bezeichnung des Seminars	Zusatz	LE
1	Abnehmkonzept Body light – gezielt bewegen & gesund essen		15
2	Achtsamkeit - Basisseminar		15
3	Achtsamkeit - Aufbauseminar		28
4	Aerobic Fun – Bewegungsfreude mit Kleingeräten		15
5	Aqua Trainer Basic - Basisausbildung	ZPP Konzept	18
6	Aqua Aufbauseminar - Senioren		9
7	Aqua Aufbauseminar – Spielformen & Koordination		9
8	Aqua Aufbauseminar - Flachwasser		9
9	Aqua Aufbauseminar - Tiefwasser		9
10	Aqua Training im Reha-Sport		15
11	Autogenes Training	ZPP Konzept	32
12	Bauch-Rücken-Kurs als Highlight		9
13	BGF-RückenAktiv im Betrieb	ZPP Konzept	15
14	Betrieblicher Gesundheitsmanager	IHK zertifiziert	140
15	BrainFit – Bewegungspausen und geistige Frische		15
16	BrainFit Senior		9
17	CardioFit Indoor	ZPP Konzept	15
18	CardioFit Indoor - Praxisworkshop		9
19	CardioFit Outdoor - Walking & Jogging	ZPP Konzept	15
20	Die Kraft des Atems		15
21	Einweisung und ZPP-Konzepte (Aqua, Nordic Walking, Pilates, PMR, Rückenschule etc.)	ZPP Konzept	9
22	FaszienFit – aktive Faszienarbeit (Basisseminar)		15
23	FaszienFit – Aufbaukurs	ZPP Konzept	9
24	Functional Fitness Training		15
25	Functional Fitness - Aufbaukurs	ZPP Konzept	9
26	Functional Movement Training (Basisseminar)		15
27	Functional Movement Training - Aufbaukurs	ZPP Konzept	9
28	Functional Outdoor Training (Basisseminar)		15
29	Functional Outdoor Training - Aufbaukurs	ZPP Konzept	9
30	KGG-Krankengymnastik am Gerät		50
31	KinderFit – Präventionskonzept für Kinder (6-14 Jahre)	ZPP Konzept	18
32	Kleine Spiele und Erwärmungsformen		15
33	Koordination group fitness - ReCo Fit®	ZPP Konzept	15
34	Meditation – Energiequelle & Stressabbau		15
35	Nordic Walking Basic - Basisausbildung	ZPP Konzept	18
36	Nordic Walking Aufbauseminar – Aufbautechniken & Perspektiven		9
37	Nordic Walking Aufbauseminar – Basisrefresher Technik		9
38	Nordic Walking Aufbauseminar – Koordination		9
39	Nordic Walking Aufbauseminar – Kursplanung & Modellstunden		9
40	Nordic Walking Aufbauseminar – Rehasport		9
41	Pilates Trainer Basic - Basisausbildung	ZPP Konzept	100

42	Pilates Aufbauseminar - Advanced		15
43	Pilates Aufbauseminar - Teach (Methodik & Didaktik)		15
44	Pilates Aufbauseminar - Senioren		15
45	Pilates Aufbauseminar – Kleingeräte I/ Kleingeräte II		15
46	Pilates Aufbauseminar – Personal Training		28
47	Pilates Aufbauseminar – Rehasport		28
48	Pilates für den Rücken		15
49	PMR – Progressive Muskelrelaxation	ZPP Konzept	32
50	ReCo Fit® Reaktives Koordinationstraining Aufbaukurs (bis 2022)	ZPP Konzept	9
51	RückenFit - Präventionskonzept	ZPP Konzept	15
52	Rückenübungen & Stundenbilder mit Kleingeräten		15
53	SeniorFit - Präventionskonzept	ZPP Konzept	15
54	Sensomotorisches Koordinationstraining		15
55	Sling Fitness Training		9
56	Stressmanagement multimodal – Basisseminar		9
57	Sturzprävention Trainer - Präventionskonzept	ZPP Konzept	15
58	Tiefe Rückenmuskulatur – Training & Stabilisation		9
59	Wirbelsäulengymnastik für Senioren	ZPP Konzept	15
60	Work Life Balance & Resilienztraining		15
61	Yogalehrer – Yoga for health	ZPP Konzept	500
62	Yoga Kursleiter - Basisausbildung		70
63	Yoga Aufbauseminar – Didaktik, Feinarbeit & Präzision		15
64	Yoga Aufbauseminar – Faszien		15
65	Yoga Aufbauseminar – Präzision durch Hilfsmittel		15
66	Yoga Aufbauseminar – Therapie & Rehasport		15
67	Yoga für den Rücken		15
68	ZirkelFit	ZPP Konzept	15