

# Lehrplanung

Frühling & Herbst 2022

# Diplom Master Trainer für evolutionäre Gesundheit & Lifestyle - MT

## Dauer:

15,25 Wochenenden (09:15 bis ca. 18:00 Uhr)

## Lehrplanung Frühjahr 2022:

Termine	Modul	Ort
19./20.02.2022	Functional Training	Injoy / Online
26./27.02.2022	Differenziertes Krafttraining	Injoy / Online
05./06.03.2022	Disziplinen des Denkens, Emotionen & Empfindungen	Online
12./13.03.2022	Grundlagen Bewegung & Training	Fitnessland / Online
19./20.03.2022	Einführung in die PNI, Ernährung, Darm & Herz	Fitnessland / Online
26./27.03.2022	Leber, Pankreas, Insulinresistenz, Schilddrüse und Labor	Fitnessland / Online
02./03.04.2022	Körperachsen & Hormone	Fitnessland / Online
09./10.04.2022	Gehirn, Neurocoaching & psychische Interventionen	Fitnessland / Online
22./23./24.04.2022	Stoffwechsel, Immunsystem, Lunge, Knochen & Neurodegeneration	Injoy / Online
30.04./01.05.2022	Haut, Mikrobiom-Analyse & Lifestyle-Interventionen	Injoy / Online
07./08.05.2022	Diagnostik, Knie, Sprunggelenk, Schulter, Ellbogen & Handgelenk	Injoy / Online
14./15.05.2022	Wirbelsäule, Hüfte, Becken, Atmung & Interne	Injoy / Online
21./22.05.2022	Functional Reha Training	Injoy / Online
04./05.06.2022	Faszientraining, Taping & Flossing	Injoy / Online
11./12.06.2022	Neuroathletik	Injoy / Online

\* 17.00-21.00 Uhr

## Lehrplanung Herbst 2022:

Termine	Modul	Ort
08./09.10.2022	Functional Training	Injoy / Online
15./16.10.2022	Differenziertes Krafttraining	Injoy / Online
10./11.09.2022	Einführung in die PNI, Ernährung, Darm & Herz	Fitnessland / Online
17./18.09.2022	Leber, Pankreas, Insulinresistenz, Schilddrüse und Labor	Fitnessland / Online
24./25.09.2022	Grundlagen Bewegung & Training	Fitnessland / Online
01./02.10.2022	Disziplinen des Denkens, Emotionen & Empfindungen	Online
22./23.10.2022	Körperachsen & Hormone	Fitnessland / Online
29./30.10.2022	Gehirn, Neurocoaching & psychische Interventionen	Fitnessland / Online
04./05./06.11.2022	Stoffwechsel, Immunsystem, Lunge, Knochen & Neurodegeneration	Injoy / Online
12./13.11.2022	Haut, Mikrobiom-Analyse & Lifestyle-Interventionen	Fitnessland / Online
19./20.11.2022	Diagnostik, Knie, Sprunggelenk, Schulter, Ellbogen & Handgelenk	Injoy / Online
26./27.11.2022	Wirbelsäule, Hüfte, Becken, Atmung & Interne	Injoy / Online
03./04.12.2022	Functional Reha Training	Injoy / Online
10./11.12.2022	Faszientraining, Taping & Flossing	Injoy / Online
17./18.12.2022	Neuroathletik	Injoy / Online

## Diplom Functional Movement Trainer - FMT

### Dauer:

8 Wochenenden (7 Wochenenden bei nachgewiesenen Kenntnissen in Anatomie, Physiologie, Trainingslehre)

### Lehrplanung Frühjahr 2022:

Termine	Modul	Ort
19./20.02.2022	Functional Training	Injoy / Online
26./27.02.2022	Differenziertes Krafttraining	Injoy / Online
12./13.03.2022	Grundlagen Bewegung & Training	Fitnessland / Online
07./08.05.2022	Diagnostik, Knie, Sprunggelenk, Schulter, Ellbogen & Handgelenk	Injoy / Online
14./15.05.2022	Wirbelsäule, Hüfte, Becken, Atmung & Interne	Injoy / Online
21./22.05.2022	Functional Reha Training	Injoy / Online
04./05.06.2022	Faszientraining, Taping & Flossing	Injoy / Online
11./12.06.2022	Neuroathletik	Injoy / Online

### Lehrplanung Herbst 2022:

Termine	Modul	Ort
08./09.10.2022	Functional Training	Injoy / Online
15./16.10.2022	Differenziertes Krafttraining	Injoy / Online
24./25.09.2022	Grundlagen Bewegung & Training	Fitnessland / Online
19./20.11.2022	Diagnostik, Knie, Sprunggelenk, Schulter, Ellbogen & Handgelenk	Injoy / Online
26./27.11.2022	Wirbelsäule, Hüfte, Becken, Atmung & Interne	Injoy / Online
03./04.12.2022	Functional Reha Training	Injoy / Online
10./11.12.2022	Faszientraining, Taping & Flossing	Injoy / Online
17./18.12.2022	Neuroathletik	Injoy / Online

## Diplom Trainer der Psychoneuroimmunologie - PNI

### Dauer:

8,25 Wochenenden (09:15 bis ca. 18:00 Uhr)

### Lehrplanung Frühjahr 2022:

Termine	Modul	Ort
05./06.03.2022	Disziplinen des Denkens, Emotionen & Empfindungen	Online
12./13.03.2022	Grundlagen Bewegung & Training	Fitnessland / Online
19./20.03.2022	Einführung in die PNI, Ernährung, Darm & Herz	Fitnessland / Online
26./27.03.2022	Leber, Pankreas, Insulinresistenz, Schilddrüse und Labor	Fitnessland / Online
02./03.04.2022	Körperachsen & Hormone	Fitnessland / Online
09./10.04.2022	Gehirn, Neurocoaching & psychische Interventionen	Fitnessland / Online
22./23./24.04.2022	Stoffwechsel, Immunsystem, Lunge, Knochen & Neurodegeneration	Injoy / Online
30.04./01.05.2022	Haut, Mikrobiom-Analyse & Lifestyle-Interventionen	Injoy / Online

### Lehrplanung Herbst 2022:

Termine	Modul	Ort
10./11.09.2022	Einführung in die PNI, Ernährung, Darm & Herz	Fitnessland / Online
17./18.09.2022	Leber, Pankreas, Insulinresistenz, Schilddrüse und Labor	Fitnessland / Online
24./25.09.2022	Grundlagen Bewegung & Training	Fitnessland / Online
01./02.10.2022	Disziplinen des Denkens, Emotionen & Empfindungen	Online
22./23.10.2022	Körperachsen & Hormone	Fitnessland / Online
29./30.10.2022	Gehirn, Neurocoaching & psychische Interventionen	Fitnessland / Online
04./05./06.11.2022	Stoffwechsel, Immunsystem, Lunge, Knochen & Neurodegeneration	Injoy / Online
12./13.11.2022	Haut, Mikrobiom-Analyse & Lifestyle-Interventionen	Fitnessland / Online

## Diplom Trainer für Medizinische Fitness - MF

### Dauer:

5 Wochenenden (09:15 bis ca. 18:00 Uhr)

### Lehrplanung Frühjahr 2022:

Termine	Modul	Ort
07./08.05.2022	Diagnostik, Knie, Sprunggelenk, Schulter, Ellbogen & Handgelenk	Injoy / Online
14./15.05.2022	Wirbelsäule, Hüfte, Becken, Atmung & Interne	Injoy / Online
21./22.05.2022	Functional Reha Training	Injoy / Online
04./05.06.2022	Faszientraining, Taping & Flossing	Injoy / Online
11./12.06.2022	Neuroathletik	Injoy / Online

### Lehrplanung Herbst 2022:

Termine	Modul	Ort
19./20.11.2022	Diagnostik, Knie, Sprunggelenk, Schulter, Ellbogen & Handgelenk	Injoy / Online
26./27.11.2022	Wirbelsäule, Hüfte, Becken, Atmung & Interne	Injoy / Online
03./04.12.2022	Functional Reha Training	Injoy / Online
10./11.12.2022	Faszientraining, Taping & Flossing	Injoy / Online
17./18.12.2022	Neuroathletik	Injoy / Online

## Trainer für funktionelles Training und differenziertes Krafttraining - FDK

### Dauer:

2 Wochenenden (09:15 bis ca. 18:00 Uhr)

### Lehrplanung Frühjahr 2022:

Termine	Modul	Ort
19./20.02.2022	Functional Training	Injoy / Online
26./27.02.2022	Differenziertes Krafttraining	Injoy / Online

### Lehrplanung Herbst 2022:

Termine	Modul	Ort
08./09.10.2022	Functional Training	Injoy / Online
15./16.10.2022	Differenziertes Krafttraining	Injoy / Online

## Bewegung & Training - Grundlagen für Coaches - GC

**Dauer:**

1 Wochenende (09:15 bis ca. 18:00 Uhr)

**Lehrplanung Frühjahr 2022:**

Termine	Modul	Ort
12./13.03.2022	Grundlagen Bewegung & Training	Fitnessland / Online

**Lehrplanung Herbst 2022:**

Termine	Modul	Ort
24./25.09.2022	Grundlagen Bewegung & Training	Fitnessland / Online

# Psychoneuroimmunologie - Einführung und Ernährung - PNIE

**Dauer:**

1 Wochenende (09:15 bis ca. 18:00 Uhr)

**Lehrplanung Frühjahr 2022:**

Termine	Modul	Ort
19./20.03.2022	Einführung in die PNI, Ernährung, Darm & Herz	Fitnessland / Online

**Lehrplanung Herbst 2022:**

Termine	Modul	Ort
10./11.09.2022	Einführung in die PNI, Ernährung, Darm & Herz	Fitnessland / Online

## Faszientrainer inkl. Taping & Flossing - FTF

### Dauer:

1 Wochenende (09:15 bis ca. 18:00 Uhr)

### Lehrplanung Frühjahr 2022:

Termine	Modul	Ort
04./05.06.2022	Faszientraining, Taping & Flossing	Injoy / Online

### Lehrplanung Herbst 2022:

Termine	Modul	Ort
10./11.12.2022	Faszientraining, Taping & Flossing	Injoy / Online

## Neuroathletik - NA

### **Dauer:**

1 Wochenende (09:15 bis ca. 18:00 Uhr)

### **Lehrplanung Frühjahr 2022:**

Termine	Modul	Ort
11./12.06.2022	Neuroathletik	Injoy / Online

### **Lehrplanung Herbst 2022:**

Termine	Modul	Ort
17./18.12.2022	Neuroathletik	Injoy / Online