

NEUROZENTRIERTES TRAINING mit Johanna Fellner

2-tägig

Präsenzausbildung | Livestream

Neurozentriertes Training in der Group Fitness mit Johanna Fellner

Gehirn verstehen – Bewegungen verbessern!

Entdecke die faszinierende Welt des **neurozentrierten Trainings** und erfahre, wie du mit gezielten **neurozentrierten Prinzipien** die **Bewegungsqualität, Stabilität** und **Leistungsfähigkeit** deiner Teilnehmer:innen nachhaltig unterstützen kannst.

In diesem praxisorientierten 2-tägigen Workshop lernst du, wie das **Gehirn** Bewegung steuert und welche **Werkzeuge** du nutzen kannst, um deine Kurse vielseitig, effektiv und sicher zu gestalten. Alle Übungen lassen sich sowohl als eigenständiges Format als auch flexibel in bestehende Kursstrukturen integrieren.

Ziele des Workshops

Nach diesem Workshop kannst du:

die Grundprinzipien des neurozentrierten Trainings erklären,
Assessments zur Bewegungsqualität im Gruppenformat durchführen,
neurozentrierte Drills gezielt einsetzen (Augen, Gleichgewicht, Gelenke, Atmung),
eine komplette 60-Minuten-Stunde „Neurozentriertes Training“ leiten,
Elemente modular in bestehende Kurse integrieren.

Inhalte

- **Neurozentrierte Basics:** Input – Integration – Output
- **Sensorische Systeme:** visuell, vestibulär, propriozeptiv
- **Assessments & Tests** für Gruppen
- **Praktische Drills:** Augenmobilität, Gleichgewicht, Bewegungskoordination
- **Gelenk- und Mobilitätsdrills** für Gruppen
- **Gehirnareale** – Funktion – Bewegungssteuerung
- **Atem- und Regulationsübungen**
- **Aufbau** einer 60-Minuten-Stunde
- **Modulare Integration** in bestehende Kursformate
- **Erstellung eigener Trainingspläne**

Voraussetzungen

Vorkenntnisse im Bereich Rücken und Wirbelsäulentraining sind von Vorteil. Zusätzlich zu dieser Ausbildung wird die Ausbildung Healthy Back - Neue Impulse im Rückentraining und die Fortbildung Bewegter Rücken empfohlen.

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich sind von Vorteil.

Fehlen diese Kenntnisse oder möchten Sie diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?

Dann nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

Beschreibung

Zielgruppe

Gruppenfitnesstrainer:innen, Übungsleiter:innen und Personal Trainer:innen, die ihre Kurse mit **neurozentrierten Elementen** bereichern möchten.

Methodik

- **Praxisorientierte Übungen** (70 %)
- **Kurze Theorieblöcke** (30 %)
- **Sofort spürbare Effekte** für Trainer und Teilnehmer:innen
- **Hands-on Coaching** & individuelle Korrekturen

Besonderheiten

- **Direkt umsetzbare Tools** für jede Gruppenstunde
- **Modular einsetzbare Drills**
- **Handout & Übungsleitfaden** inklusive
- **Zertifikat** „Neurozentriertes Training im Gruppenfitness (Basic)“

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript, Zertifikat: € 390.- zzgl. MwSt.

Presenter



Johanna Fellner

Termin(e)

in in Deutschland

NETR26 - 1 **NEUROZENTRIERTES TRAINING in der Groupfitness**

24.10.-25.10.2026 in München / München