

POWER PLATE®

Der 10 Minuten Erfolg



ACADEMY

Power Plate Schulungen im Überblick

POWER  PLATE®

Der 10 Minuten Erfolg

Power Plate Academy – denn Sie wissen, was Sie tun

Liebe Leserinnen und Leser,

seit 2006 gehört die Power Plate Academy zu den gefragtesten Ausbildungsstätten für Power Plate Training in Europa. Hier erhält man in den Bereichen Healthcare, Beauty, Wellness und Fitness eine anerkannt erstklassige Ausbildung.

Grundbestandteil der praxisnahen Ausbildung ist das fundierte Wissen von kompetenten Spezialisten aus Forschung und Wissenschaft.

Unser mehrstufiges Ausbildungssystem bietet Ihnen neben der Grundausbildung (Basic Academy), ausgewählte Fachfortbildungen zu verschiedenen Spezialthemen.

Lassen auch Sie sich zu einem kompetenten und qualifizierten Power Plate Trainer zertifizieren und melden Sie sich schon jetzt zur nächsten Power Plate Academy an.

Mit freundlichen Grüßen



Ulrike Syring

Ihre Ulrike Syring
Leitung Power Plate Academy

Zertifizierung & Studiofinder	Seite 5
Schulungssystem	Seite 6
Basic Academy	Seite 8
Advanced Academy	Seite 10
Rücken - Fachfortbildung	Seite 12
Osteoporose - Fachfortbildung	Seite 14
Athletik - Fachfortbildung	Seite 16
Golf - Fachfortbildung	Seite 18
Yoga - Fachfortbildung	Seite 20
Rückbildung - Fachfortbildung	Seite 22
Kurstraining - Fachfortbildung	Seite 24
Gewichtsreduktion - Fachfortbildung	Seite 26
Functional Training - Fachfortbildung	Seite 28
Wissenschaftliche Erkenntnisse / Studien	Seite 30
Anmeldeformular	Seite 32

Zertifizierung

Immer wieder gibt es neue Studien und Erkenntnisse im Bereich der Power Plate Beschleunigungstechnologie. Eine jährliche Auffrischung des Power Plate Wissens ist dadurch unabdingbar. Durch das ausdifferenziert gestaltete Power Plate Academy-System wird zum Einen eine adäquate Erstschulung und zum Anderen eine nachhaltig hohe Qualität durch Aus- und Weiterbildungen gewährleistet.

Studiofinder

Möchten Sie auf der hochfrequentierten, internationalen Power Plate Webseite im Studiofinder als Studio empfohlen werden, dann lassen Sie bitte immer Ihre Trainer in der Power Plate Academy schulen. Automatisch wird Ihr Studio im Power Plate Studiofinder kostenfrei aufgeführt. Schon bei 1 Neukunden über diese Werbepattform amortisiert die Power Plate Ausbildung Ihrer gesamten Mitarbeiter für ein gesamtes Jahr.



Zertifikat (A4)

ZURÜCK

POWER PLATE®

STUDIO FINDER

Power Plate Center
Musterstraße 123
12345 Musterhausen
Tel.: 0123-456789
Email: info@musterstudio.de

1,3 km



Studiofinder

Schulungssystem

Die Power Plate Zentrale befindet sich in Frankfurt am Main. Alle Schulungen werden an diesem Standort für eine Personenschulung angeboten. Natürlich haben Sie die Möglichkeit jede Schulung auch als Inhouseschulung in Ihrem Hause zu buchen. Dafür kommt der Referent direkt zu Ihnen und schult Ihr Team, bis zu 8 Personen auf einmal, an einem für Sie passenden Tag.

Natürlich haben Sie die Möglichkeit, Trainer aus benachbarten Studios mit zu Ihrer Schulung einzuladen und ggf. sich die Kosten zu teilen.



Inhouse Academy in Ihrem Studio

		Dauer	Deutschland	Österreich	Schweiz
Basic Academy	Anfänger	ca. 8 Std.	790 €	890 €	890 €
Fachfortbildung	Fortgeschrittene	ca. 4 Std.	590 €	690 €	690 €

Bis zu 8 Teilnehmer inkl. Handout und Schulungsunterlagen sind inklusive.
Die angegebenen Preise sind auch inkl. Anfahrt des Referenten.

Academy im Schulungsstandort Frankfurt

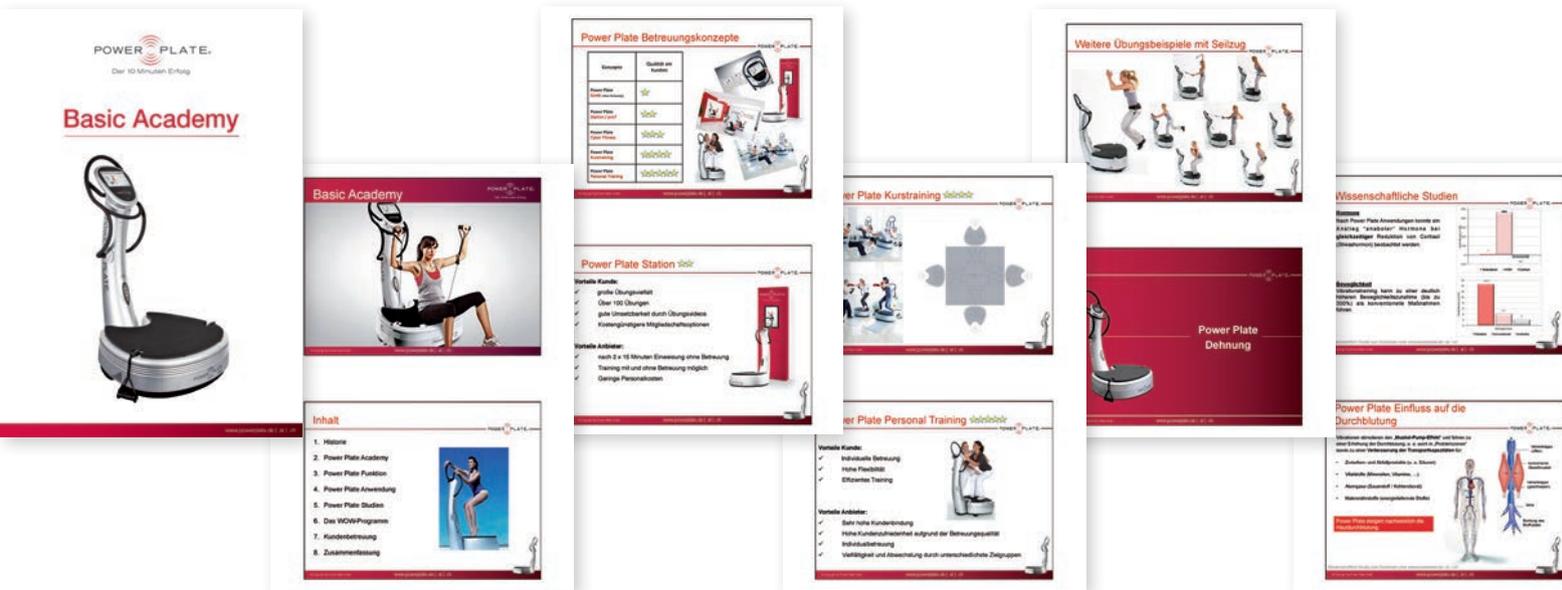
		Dauer	Pro Person
Basic Academy	Anfänger	ca. 8 Std.	189 €
Fachfortbildung	Fortgeschrittene	ca. 4 Std.	139 €

Die angegebenen Preise sind pro Person inkl. Handout, Schulungsunterlagen und Getränke.
Bei der 8 Std. Schulung ist das Mittagessen ebenfalls inklusive.

Alle Preise sind zzgl. der gesetzlichen MwSt.

POWER PLATE®

BASIC ACADEMY



Anwendungen der Power Plate Beschleunigungstechnologie haben sich zu einer anerkannten Methode im Beauty-, Medizin-, und Fitnessbereich entwickelt. Sie sind durch eine hohe Effizienz und Effektivität geprägt und resultieren bereits nach kurzer Zeit in sichtbaren Ergebnissen. Um dies erfolgreich, sicher und kundenorientiert in der Praxis umzusetzen, ist eine qualitativ hochwertige Ausbildung unabdingbar. Diese bietet Power Plate Ihnen in Form der Basic Academy. Melden Sie sich an, und lernen Sie die Grundlagen des Beschleunigungstrainings, die allgemeine Power Plate Anwendungssteuerung, die Sicherheitsaspekte bei der Power Plate Nutzung und viele weitere Inhalte, die Sie zum Power Plate Basic Trainer qualifizieren und Ihnen den sicheren Umgang mit Ihren Power Plate Kunden ermöglichen.

Inhalte der Basic Academy:

- › Grundlagen der Power Plate Beschleunigungstechnologie
 - › allgemeine Anwendungssteuerung
 - › Sicherheitsaspekte bei der Power Plate Anwendung
 - › Kontraindikationen
 - › Das WOW-Programm
 - › Marketing für Power Plate Anbieter
 - › Endkundenberatung
 - › Kräftigungs-, Dehnungs-, Massage- & Entspannungsübungen
-

Teilnahmevoraussetzung:

- › gewerbliche Nutzung eines Power Plate Gerätes der pro-Serie mit deutscher/österreichischer/schweizer Seriennummer

Dauer: ca. 8 Stunden

Ort: Inhouse oder in Power Plate Zentrale in Frankfurt/ Main

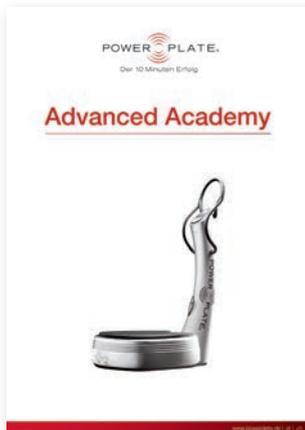
Prüfung: Online Prüfung innerhalb von 14 Tagen nach der Schulung, Ergebnis wird sofort bekanntgegeben

Abschluss: Zertifizierter Power Plate Trainer

Gültigkeit: 12 Monate

Termine, Preise und Teilnahmebedingungen finden Sie unter:

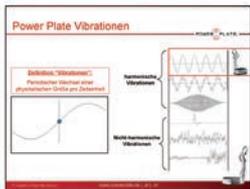
www.powerplate.de | [.at](http://www.powerplate.at) | [.ch](http://www.powerplate.ch)



Vibrationen im Vergleich

	Arbeitsvibration	Power Plate Training
Frequenz	sehr niedrig bis hoch (20 - 50 Hz)	20 - 50 Hz
Amplitude	sehr niedrig bis hoch (0,1 - 1,8 mm)	0,1 - 1,8 mm
Dauer	sehr kurz (10 Sekunden)	immer vorhanden
Dauer der Einwirkung	sehr kurz (10 Sekunden)	ca. 30 Minuten pro Woche

hohe Beschleunigungswerte
hohe Frequenzen



Sie beherrschen die Grundlagen der Power Plate Beschleunigungstechnologie, möchten aber mehr wissen?

Dann ist die Power Plate Advanced Academy genau das Richtige für Sie. Mit über 80 neuen Übungsvariationen aus den Bereichen Kräftigung, Dehnung und Massage, einer tiefergehenden Betrachtungsweise neurophysiologischer Zusammenhänge und der individuellen Power Plate Anwendungssteuerung, sind Sie bestens qualifiziert, um Ihren Kunden effektive & individuell angepasste Power Plate Anwendungen zu bieten.



Inhalte der Advanced Academy:

- › über 80 neue Übungsvariationen
 - › tiefgehende Betrachtung neurophysiologischer Zusammenhänge
 - › individuelle Anwendungssteuerung
 - › Kombination aus Power Plate und konventionellem Training
 - › optimale Kundenberatung
 - › professioneller Umgang mit Kundeneinwänden
-

Teilnahmevoraussetzung:

- › mindestens eine Power Plate Zertifizierung

Dauer: ca. 4 Stunden

Ort: Inhouse oder in Power Plate Zentrale in Frankfurt/ Main

Prüfung: Keine

Abschluss: Zertifizierter Power Plate Trainer mit Zusatzqualifikation „Advanced“

Gültigkeit: 12 Monate

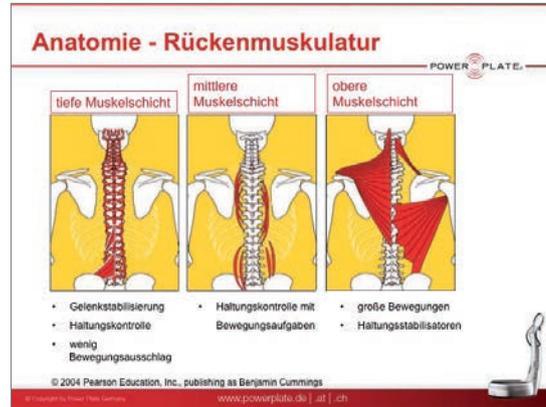
Termine, Preise und Teilnahmebedingungen finden Sie unter:

www.powerplate.de | [.at](http://www.powerplate.at) | [.ch](http://www.powerplate.ch)

In einer Zeit, in der Rückenschmerzen immer öfter zum „ständigen Begleiter“ werden, sind vorbeugende und schmerzlindernde Trainingseinheiten von großer Bedeutung.

Wenn Sie gegenüber Ihren Endkunden gerade in diesem komplexen Themengebiet noch kompetenter auftreten möchten, ist die Power Plate Fachfortbildung „Rücken“ genau richtig für Sie. Lernen Sie, Ihre eigene Kompetenz richtig einzuschätzen.

Erfahren Sie durch tiefergehende anatomische und physiologische Kenntnisse sowie eine kleine Schmerzkunde das nötige Hintergrundwissen, um Ihre Kunden optimal zu betreuen und erkennen Sie die neuen Möglichkeiten im Power Plate Training, die Ihnen die selbständige Erstellung individueller Trainingspläne bietet.



Inhalte der Fachfortbildung „Rücken“:

- › Spezifisches Rückentraining-Fachwissen
 - › Theoretisches Hintergrundwissen zur kundenorientierten Übungserstellung
 - › Kursorganisation
-

Teilnahmevoraussetzung:

- › mindestens eine Power Plate Zertifizierung

Dauer: ca. 4 Stunden

Ort: Inhouse oder in Power Plate Zentrale in Frankfurt/ Main

Prüfung: Keine

Abschluss: Zertifizierter Power Plate Trainer mit Zusatzqualifikation „Rücken“

Gültigkeit: 12 Monate

Termine, Preise und Teilnahmebedingungen finden Sie unter:

www.powerplate.de | [.at](http://www.powerplate.at) | [.ch](http://www.powerplate.ch)

Studien: Vibrationen und Knochen / Osteoporose

Gruppe	Veränderung in [%]
Power-Plate	+0,93
Konventionell	-0,58
Kontrolle	-0,63

VERSCHUEREN et al. (2006)

Probanden: 48 osteoporosegesunde postmenopausale Frauen (58 bis 78 Jahre)

Training: vertikale WBV / 2,28 bis 3 g / 30 bis 35 Hz / jeweils 10 min / 1/2 Jahr Dauer

Ergebnis: **Knochendichte: + 0,93 % (Hüftknochen)**

© Copyright by Power Plate Germany | www.powerplate.de | .at | .ch

Studien: Vibrationen und Knochen / Osteoporose

RUBIN (2001)

Probanden: Schale / Oberschenkelknochen

Training: 5 x / Woche à 20 min. Vibrationen / 0.3 g / 30 Hz / 1 Jahr Dauer

Ergebnis: Knochendichte (Trabekel): + 34,2 %
Knochendichte (Gesamt): + 6,5 %

www.powerplate.de | .at | .ch

Wirkungen von Vibrationen auf das Knochengewebe

„Das Skelett des Erwachsenen ist durch mechanische Belastung nur noch sehr eingeschränkt beeinflussbar. Ein neuer Weg, um das Knochengewebe aufzubauen, sind hochfrequente Vibrationen kombiniert mit zeitlichen Ausruhephasen.“

„Die Zellen des Knochengewebes können offensichtlich extrazelluläre mechanische Signale in intrazelluläre Antennen übersetzen.“

(BARTL & BARTL, 2004, Osteoporose-Manual)

„Signal Transduktion“ (S.B. BRODIE, 2001 / DESCHRYER et al., 2002)

www.powerplate.de | .at | .ch

Osteoporose ist eine der häufigsten Knochenerkrankungen in Deutschland. Umso wichtiger ist es, auch in diesem Bereich speziellen Kundenanfragen fachkundig zu begegnen. Ziel der Fachfortbildung „Osteoporose“ ist es daher, Sie zu einem souveränen und kompetenten Berater und Trainer für Ihre Kunden auszubilden. Erfahren Sie alles Nötige in Bezug auf die Grundlagen und Ursachen von Osteoporose, die verschiedenen, möglichen Einflussfaktoren auf die Knochendichte sowie die Reaktion des Knochengewebes auf unterschiedliche Belastungsformen. All dies hilft Ihnen, beschwerdebild- und kundenspezifische Trainingspläne zu erstellen.

Inhalte der Fachfortbildung „Osteoporose“:

- › Spezifisches Fachwissen zu Osteoporose
 - › Theoretisches Hintergrundwissen zur beschwerdebildspezifischen Übungsplanerstellung
 - › Beispielübungen
-

Teilnahmevoraussetzung:

- › mindestens eine Power Plate Zertifizierung

Dauer: ca. 4 Stunden

Ort: Inhouse oder in Power Plate Zentrale in Frankfurt/ Main

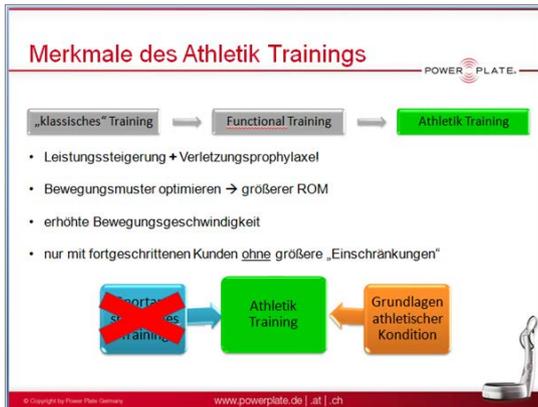
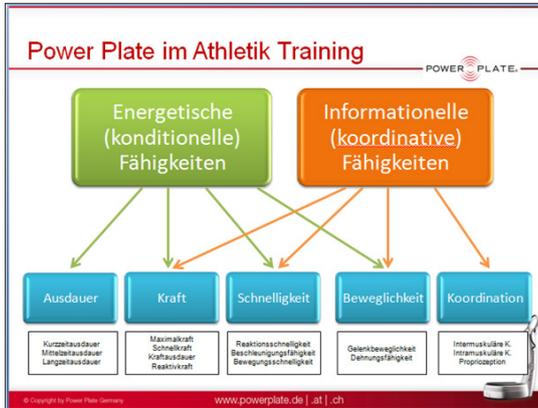
Prüfung: Keine

Abschluss: Zertifizierter Power Plate Trainer mit Zusatzqualifikation „Osteoporose“

Gültigkeit: 12 Monate

Termine, Preise und Teilnahmebedingungen finden Sie unter:

www.powerplate.de | [.at](http://www.powerplate.at) | [.ch](http://www.powerplate.ch)



Athletik Training – das bedeutet für viele nur das Training mit Leistungssportlern. Aber auch der ambitionierte Freizeitsportler kann von einem Athletik Training profitieren. Diese Schulung thematisiert die Anforderungen an ein Athletik Training und die praktische Umsetzung dieser Inhalte in spezifische Trainingsübungen. Die Mobilisation bildet dabei die Grundlage - darauf bauen Übungen zur Stabilisation und den einzelnen Kraftfähigkeiten wie z.B. Maximal- & Reaktivkraft auf. Berücksichtigt werden dabei auch die verschiedenen Phasen der Saisonplanung von Sportlern, somit sind sie in der Lage für diverse Sportarten ein strukturiertes Training über den Jahresverlauf zu erstellen und durchzuführen. Der Unterschied zwischen Amateur und Profi liegt im Training - trainieren sie wie ein Profi!

Inhalte der Fachfortbildung „Athletik-Training“:

- › Spezifisches Fachwissen zur Betreuung von Athleten
 - › Theoretisches Hintergrundwissen zur zielgruppenspezifischen Übungsplanerstellung
 - › Beispielübungen
-

Teilnahmevoraussetzung:

- › mindestens eine Power Plate Zertifizierung

Dauer: ca. 4 Stunden

Ort: Inhouse oder in Power Plate Zentrale in Frankfurt/ Main

Prüfung: Keine

Abschluss: Zertifizierter Power Plate Trainer mit Zusatzqualifikation „Athletik-Training“

Gültigkeit: 12 Monate

Termine, Preise und Teilnahmebedingungen finden Sie unter:

www.powerplate.de | [.at](http://www.powerplate.at) | [.ch](http://www.powerplate.ch)

Auch im Golf-Training ist die Power Plate nicht mehr weg zu denken. Viele Golfer profitieren von den zahlreichen Übungen auf der Power Plate, die es ihnen ermöglicht, der einseitigen Belastung, die ein herkömmliches Golf-Training mit sich bringt, entgegen zu wirken. Lernen Sie in der neu überarbeiteten Fachfortbildung „Golf“, welches die häufigsten Fehler beim Golfspiel sind, und wie diese durch gezielte Power Plate Anwendungen vermieden werden können.

Unabhängige Expertenmeinungen zum Thema WBV

POWER PLATE

„Unsere und viele andere Studien zeigen, dass das Vibrationstraining eine effektive Methode ist, um Maximalkraftfähigkeit und Flexibilität und weitere leistungsbegrenzende Faktoren zu verbessern, wenn das Training adäquat gestaltet wird.“
(Prof. Dr. J. Meiser / Dr. H. Kneibler / Dr. Z. Yin - Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik, In: Journal of biomechanics, Vol. 39, 2006, pp. 1056 - 1065)



© copyright by Power Plate Academy www.powerplate.de | all | de

Die häufigsten Schwungfehler: Lösungsansatz

POWER PLATE



1. Falsche Ansprechposition/ Stabilität
2. Aufrichten im Rückschwung
3. Kein Handgelenkeinsatz
4. Falsche Schwungebene
5. Schlechter WS Winkel
6. Schaukeln
7. „Slide“
8. Falsche Ellenbogenhaltung
9. C-Haltung
10. S-Haltung

- ✓ Fußstabilität
- ✓ Hüftmobilität
- ✓ Beckenstabilität
- ✓ Oberkörpermobilität
- ✓ Schulterstabilität
- ✓ X-Faktor
- ✓ Seitliche Gewichtsverlagerung/ Balance & Koordination
- ✓ Kernstabilität

© copyright by Power Plate Academy www.powerplate.de | all | de

Hüftmobilität

POWER PLATE

Körperrotation



- einbeiniger Ausfallschritt
- Arme gestreckt über dem Körper
- Arme gestreckt vor den Körper bringen
- Oberkörperstation

Körperrotation



- einbeiniger Ausfallschritt
- Aufrichten und Bein anwinkelte (Dübelbein gehnigt & verstrahlt)
- stehend: Abduktorendehnung

Abduktorendehnung



- einbeiniger Ausfallschritt
- Oberschenkelansammler auf die Power Plate legen
- Arme strecken und am Hahnhüft festhalten

© copyright by Power Plate Academy www.powerplate.de | all | de

Beckenstabilität

POWER PLATE

Beckenheben



- einbeiniges Beckenheben (alternativ A04)
- ein Bein zum Körper anheben

Frontstütz



- Frontstützposition einnehmen (A164)
- Rumpfmuskulatur anspannen

Seitliche Stabilität



- einbeiniger Stand
- Standbein gehnigt & vorwärtsvert
- Rumpf stabilisieren

© copyright by Power Plate Academy www.powerplate.de | all | de

Inhalte der Fachfortbildung „Golf“:

- › Golfspezifisches Hintergrundwissen
- › Theoretisches Hintergrundwissen zur sportartspezifischen Übungsplanerstellung
- › Kursorganisation
- › Golfspezifische Praxisanwendungen auf der Power Plate

Teilnahmevoraussetzung:

- › mindestens eine Power Plate Zertifizierung

Dauer: ca. 4 Stunden

Ort: Inhouse oder in Power Plate Zentrale in Frankfurt/Main

Prüfung: Keine

Abschluss: Zertifizierter Power Plate Trainer mit Zusatzqualifikation „Golf“

Gültigkeit: 12 Monate

Termine, Preise und Teilnahmebedingungen finden Sie unter:

www.powerplate.de | [.at](http://www.powerplate.at) | [.ch](http://www.powerplate.ch)

Yoga ist aus der heutigen Zeit nicht mehr weg zu denken und ist ideal mit Power Plate zu kombinieren. Fähigkeiten wie Kraft, Geschmeidigkeit und Flexibilität, die bei den meisten Übungen (Asanas) im Vordergrund stehen, werden verbessert und verhelfen so zu einem besseren Körpergefühl und erhöhten Wohlbefinden. Von Yogaübungen auf der Power Plate können auch viele Yoga-Trainierende bei herkömmlichen Yoga-Stunden profitieren. Lernen Sie in der Fachfortbildung „Yoga“ die Grundlagen des Yoga und vor allem die Besonderheiten von Yoga auf der Power Plate kennen. Zahlreiche neue Power Plate Yoga-Übungen und Hinweise zur Trainingsplanerstellung runden diese Academy ab.

Power Plate Yoga- Effekte

Koordination

Kräftigung

Entspannung

Beweglichkeit

© copyright by Power Plate Academy www.powerplate.de | all | ch

Power Plate Yoga

- **Power Plate Yoga** ist eine Kombination aus traditionellen Power Plate Übungen und grundlegenden Yoga-Posen
- Durch das **Power Plate Yoga** werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert
- **Power Plate Yoga** bietet ein neues und einzigartiges Workout für alle Alters- und Leistungsgruppen

© copyright by Power Plate Academy www.powerplate.de | all | ch

Y02-Y06 – Sonnengruß I (gesamter Ablauf)

Y02

Y03

Y04

Y05

Y06

- ruhige & dynamische Übungsabfolge
- Körperspannung halten
- auf regelmäßige Ein- und Ausatmung achten
- Übungsabfolge je nach Leistungslevel wiederholen

2 leicht

© copyright by Power Plate Academy www.powerplate.de | all | ch

Inhalte der Fachfortbildung „Yoga“:

- › Yoga im Allgemeinen
 - › Yogaübungen auf der Power Plate und deren Besonderheiten
 - › Aufbau einer Yogaeinheit auf der Power Plate
 - › Neue Power Plate Yoga-Übungen und Trainingsplanerstellung
-

Teilnahmevoraussetzung:

- › mindestens eine Power Plate Zertifizierung

Dauer: ca. 4 Stunden

Ort: Inhouse oder in Power Plate Zentrale in Frankfurt/ Main

Prüfung: Keine

Abschluss: Zertifizierter Power Plate Trainer mit Zusatzqualifikation „Yoga“

Gültigkeit: 12 Monate

Termine, Preise und Teilnahmebedingungen finden Sie unter:

www.powerplate.de | [.at](http://www.powerplate.at) | [.ch](http://www.powerplate.ch)

Möchten Sie eine neue interessante Zielgruppe erschließen? Mütter haben wenig Zeit, möchten nach der Geburt schnell wieder in Form kommen und etwas für sich tun. Nicht nur aus gesundheitlichen Gründen ist die Rückbildung nach der Geburt wichtig, auch optische Aspekte spielen eine Rolle.

In der Fachfortbildung „Rückbildungsgymnastik“ lernen Sie, wie Sie dem Alltag Ihrer zukünftigen Kundinnen wieder mehr Freude und Leichtigkeit verleihen – durch ein effizientes Power Plate Training.

Ziel dieser Academy

- ✓ Erläuterung der Wichtigkeit einer Rückbildungsgymnastik
- ✓ Erlernen anatomischer Grundlagen (Beckenboden)
- ✓ Durchführung neuer Übungen (Rückbildungsgymnastik)
- ✓ Trainingsplanerstellung „Rückbildungsgymnastik“
- ✓ Zertifizierung zum Power Plate Trainer „Rückbildungsgymnastik“



© copyright Power Plate GmbH | www.powerplate.de | at | ch

Was passiert während einer Schwangerschaft?

Das zunehmende Gewicht des Kindes tragen in erster Linie die Wirbelsäule und der Beckenboden, wodurch ihre Beweglichkeit zunehmend eingeschränkt wird. Die LWS und das Becken halten sich immer mehr in der „Hohlkreuz“-Stellung was zu Rückenschmerzen und vor allem zur Schwächung des Beckenbodens führen kann. Durch die veränderte Beckenstellung wird der Gang Schwangerer etwas breiter und wiegender.



© copyright Power Plate GmbH | www.powerplate.de | at | ch

S06 - Beckenheben + Oberschenkelinnenseite



Übungsvariation

- Rückenlage (Steppkissen)
- Beide Beine auf die Power Plate stellen
- Ball zwischen die Oberschenkel legen
- Becken anheben und stabilisieren
- Beine zusammendrücken
- (B) einbeinige Übung

3 min

© copyright Power Plate GmbH | www.powerplate.de | at | ch

Inhalte der Fachfortbildung „Rückbildungsgymnastik“:

- › Anatomie und Trainierbarkeit des Beckenbodens
 - › Vielfältige Aspekte für das Training nach einer Schwangerschaft
 - › Vorteile der Power Plate Anwendung hinsichtlich der Rückbildung
 - › Theoretisches Hintergrundwissen zur zielgruppenspezifischen Übungsplanerstellung
 - › Neue Power Plate-Übungen und Trainingsplanerstellung mit dem Schwerpunkt „Rückbildung“
-

Teilnahmevoraussetzung:

- › mindestens eine Power Plate Zertifizierung

Dauer: ca. 4 Stunden

Ort: Inhouse oder in Power Plate Zentrale in Frankfurt/ Main

Prüfung: Keine

Abschluss: Zertifizierter Power Plate Trainer mit Zusatzqualifikation „Rückbildung“

Gültigkeit: 12 Monate

Termine, Preise und Teilnahmebedingungen finden Sie unter:

www.powerplate.de | [.at](http://www.powerplate.at) | [.ch](http://www.powerplate.ch)

Häufen sich auch bei Ihnen die Anfragen nach einem Gruppentraining, wie es im Fitnesssektor oftmals angeboten wird? Haben auch Ihre Kunden das Bedürfnis mit anderen zusammen zu trainieren? Und möchten Sie in kürzester Zeit noch mehr Geld verdienen? In der Power Plate Fachfortbildung „Kurstraining“ werden Ihnen Methoden vorgestellt, wie Sie Gruppen-Trainingskurse aufbauen und durchführen. Lernen Sie, Kurse zu leiten, in denen pro Einheit jeweils mehrere Personen auf den Power Plate Geräten trainieren – ohne dass dabei der Spaß und die Effizienz leiden.

Personal Training vs. Kurstraining

POWER PLATE

Personal Training



Kurstraining



↔

Worin besteht für Sie der Unterschied?

© Copyright by Power Plate Germany www.powerplate.de | .at | .ch

Power Plate Kurstraining

POWER PLATE

Kurstraining



Stationen
Superkombination
Aktives Intervall

www.powerplate.de | www.powerplate.at | www.powerplate.ch

Stationen

POWER PLATE

Das Power Plate Stationen-Gruppentraining basiert auf einer Gruppe von Übungen, die nacheinander von den Teilnehmern durchgeführt werden.



www.powerplate.de | www.powerplate.at | www.powerplate.ch

Superkombination

POWER PLATE

Eine Superkombination besteht aus 2 (oder mehreren) Übungen für den gleichen Körperteil. Die Übungen werden dabei ohne Pause hintereinander durchgeführt.



www.powerplate.de | www.powerplate.at | www.powerplate.ch

Aktives Intervall

POWER PLATE

Das Aktive Intervall ist ein einfaches Muster aus abwechselnd einer intensiven und moderaten/ konventionellen Übung.

Beispiel: Step-Skipping nach einer Power Plate Anwendung regt das Herz-Kreislaufsystem an und liefert somit ein gutes Herz-Kreislauf-Training welches zusätzliche Kalorien verbrennt.



www.powerplate.de | www.powerplate.at | www.powerplate.ch

Kursaufbau

POWER PLATE

Phase I
(5 min)

Phase II
(10 min)

Phase III
(5 min)

Kursdauer: 20 Minuten



www.powerplate.de | www.powerplate.at | www.powerplate.ch

Inhalte der Fachfortbildung „Kurs-/Gruppentraining“:

- › Spezifisches Fachwissen zur Anleitung von Gruppentrainingseinheiten
- › Vorstellung verschiedener Kurskonzepte
- › Kursorganisation
- › Praxis

Teilnahmevoraussetzung:

- › mindestens eine Power Plate Zertifizierung

Dauer: ca. 4 Stunden

Ort: Inhouse oder in Power Plate Zentrale in Frankfurt/ Main

Prüfung: Keine

Abschluss: Zertifizierter Power Plate Trainer mit Zusatzqualifikation „Kurstraining“

Gültigkeit: 12 Monate gültig

Termine, Preise und Teilnahmebedingungen finden Sie unter:

www.powerplate.de | [.at](http://www.powerplate.at) | [.ch](http://www.powerplate.ch)

POWERPLATE®

GEWICHTSREDUKTION

FACHFORTBILDUNG

Übergewicht ist die häufigste ernährungsbedingte Krankheit in Deutschland – mit allen negativen Begleiterscheinungen für Knochen und Gelenke, Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel. Ziel dieser Fachfortbildung ist sowohl eine effektive Unterstützung bei der Trainingsplanung zur Gewichtsreduktion, als auch die Vorbeugung von Folgeerkrankungen des Übergewichtes, vor allem aber eine Verbesserung der Lebensqualität.

Diese Fortbildung setzt sich aus zwei Bausteinen zusammen - Training und Ernährung. Mit dem erworbenen Wissen erlangen Sie das nötige Hintergrundwissen, um Ihre Kunden kompetent auf dem Weg zu Ihrer Wohlfühlfigur zu unterstützen.

Körperzusammensetzung

POWER PLATE

Je höher der Muskelanteil, desto höher der Energieverbrauch

© Copyright by Power Plate Germany www.powerplate.de | .at | .ch

Trainingsplan Gewichtsreduktion Advanced

POWER PLATE

<p>1) 1 Durchgänge</p> <p>AUFWÄRMEN</p> <p>• 45 sec. / 30 Hz / 1000 Watt • 10minütiger Stand • Hände locker an den Griff legen • leichte Körperbewegung • leicht vor und zurück bewegen</p>	<p>2) 2 Durchgänge</p> <p>BEINKRÄFTIGUNG</p> <p>• 45 sec. / 30 Hz / 1000 Watt • Beckenrand über die Knie • gebeugte Knie • Oberkörper senkrecht • Hände locker an den Griff legen • leicht nach vorne und hinten ausweichen</p>	<p>3) 2 Durchgänge</p> <p>BAUCHKRÄFTIGUNG</p> <p>• 45 sec. / 30 Hz / 1000 Watt • Füße flach auf den Pedalen • Arme hinter dem Kopf verschränken • Kopf über dem Griff senkrecht • Rücken über dem Griff senkrecht • Brust über dem Griff senkrecht</p>	<p>4) 2 Durchgänge</p> <p>OBERSCHENKELKRÄFTIGUNG</p> <p>• 45 sec. / 30 Hz / 1000 Watt • Füße flach auf den Pedalen • Knie über dem Griff senkrecht • Rücken über dem Griff senkrecht • Brust über dem Griff senkrecht • Kopf über dem Griff senkrecht</p>
<p>5) 2 Durchgänge</p> <p>ARMKRÄFTIGUNG</p> <p>• 45 sec. / 30 Hz / 1000 Watt • Unterarme auf dem Griff senkrecht • Ellbogen über dem Griff senkrecht • Hände locker an den Griff legen • leicht nach vorne und hinten ausweichen</p>	<p>6) 2 Durchgänge</p> <p>GEHÖRSKRÄFTIGUNG</p> <p>• 45 sec. / 30 Hz / 1000 Watt • Füße flach auf den Pedalen • Oberkörper über dem Griff senkrecht • Hände locker an den Griff legen • leicht nach vorne und hinten ausweichen</p>	<p>7) 2 Durchgänge</p> <p>OBERSCHENKELMASSAGE</p> <p>• 45 sec. / 30 Hz / 1000 Watt • Füße flach auf den Pedalen • Oberkörper über dem Griff senkrecht • Hände locker an den Griff legen • leicht nach vorne und hinten ausweichen</p>	<p>8) 1 Durchgang</p> <p>ROCKENTENSPIELUNG</p> <p>• 45 sec. / 30 Hz / 1000 Watt • Füße flach auf den Pedalen • Oberkörper über dem Griff senkrecht • Hände locker an den Griff legen • leicht nach vorne und hinten ausweichen</p>

© Copyright by Power Plate Germany www.powerplate.de | .at | .ch

Inhalte der Fachfortbildung „Gewichtsreduktion“:

- › Spezifisches Fachwissen zur richtigen Ernährung
 - › Trainingsspezifisches Wissen zum Thema Gewichtsreduktion
 - › Erstellung von Trainingsplänen für übergewichtige Kunden
 - › Vorteile der Nutzung der Power Plate bei dem Ziel einer Gewichtsreduktion
-

Teilnahmevoraussetzung:

- › mindestens eine Power Plate Zertifizierung

Dauer: ca. 4 Stunden

Ort: Inhouse oder Power Plate Zentrale in Frankfurt/ Main

Prüfung: Keine

Abschluss: Zertifizierter Power Plate Trainer mit Zusatzqualifikation „Gewichtsreduktion“

Gültigkeit: 12 Monate gültig

Termine, Preise und Teilnahmebedingungen finden Sie unter:

www.powerplate.de | [.at](http://www.powerplate.at) | [.ch](http://www.powerplate.ch)

POWERPLATE®

FUNCTIONAL TRAINING

FACHFORTBILDUNG

Der Begriff „Functional Training“ ist heutzutage in aller Munde. Der neue Trainingstrend setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung, zur Mobilisation von alltagsorientierten Bewegungseinschränkungen und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates. Im Vordergrund steht hier nicht das Training der oberflächlichen Muskulatur, sondern vielmehr den Körper zu stabilisieren und damit das muskuläre System, Sehnen und Gelenke für den Alltag oder darüber hinaus sportliche Belastungen vorzubereiten.

Die Fachfortbildung „Functional Training“ konzentriert sich auf Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Sie erlernen hier das Prinzip des „Core to Extremity“. Danach gehen Übungen, die einer funktionellen Bewegung zugrunde liegen vom Zentrum zu den Extremitäten und setzen am Endpunkt der Bewegung auf Stabilisationsarbeit im Rumpf und den jeweils beteiligten Gelenkstrukturen.

Voraussetzungen

POWER PLATE

- Was hindert den Kunden an der korrekten Ausführung?



- Screening zur Differenzierung: Mobilität oder Stabilität als Grundlage der Problematik?

Beweglichs-einschränkungen beseitigen + Dysbalancen ausgleichen = Posture (Haltung) optimieren

www.powerplate.de | 01 40

Trainingsaufbau

POWER PLATE

Fehlerer Einsatz von Muskulatur → kompensatorische Wirkung → Überlastung → Pathologische Veränderungen

Movement Preparation

Regeneration + Optimale Ausgangsstellung

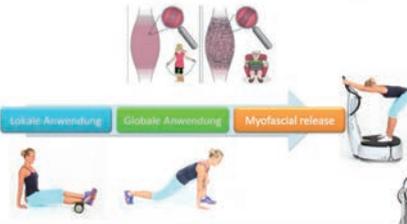
Training

www.powerplate.de | 01 40

Ungleichgewicht der Muskulatur...

POWER PLATE

Lokale Anwendung → Globale Anwendung → Myofascial release



www.powerplate.de | 01 40

Inhalte der Fachfortbildung „Functional Training“

- › Spezifisches Fachwissen zum Functional Training
 - › Erlernen der trainingsspezifischen Merkmale von Mobilisation u. Stabilisation
 - › Verstehen des Prinzips „Core to Extremity“
 - › Neue funktionelle Power Plate-Übungen
-

Teilnahmevoraussetzung:

- › mindestens eine Power Plate Zertifizierung

Dauer: ca. 4 Stunden

Ort: Inhouse oder Power Plate Zentrale in Frankfurt/ Main

Prüfung: Keine

Abschluss: Zertifizierter Power Plate Trainer mit Zusatzqualifikation „Functional“

Gültigkeit: 12 Monate gültig

Termine, Preise und Teilnahmebedingungen finden Sie unter:

www.powerplate.de | [.at](http://www.powerplate.at) | [.ch](http://www.powerplate.ch)

Einfluss der Power Plate - Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen

Power Plate International arbeitet mit vielen unabhängigen Experten daran, die wissenschaftlichen Erkenntnisse in Bezug auf das Beschleunigungstraining immer auf dem aktuellsten Stand zu halten. Alle neuen Ergebnisse und Anwendungsmöglichkeiten werden sofort in unsere Schulungen eingebunden, um Sie und Ihre Kunden auf dem neusten Stand zu halten.

Mehr Informationen unter: www.powerplate.de

Auszug aus aktuellen Studien:

SPORTS

BEAUTY

MEDICAL

	<p>Verbesserung Schnelligkeit, Explosiv-, Schnellkraft Journal of Sports Science and Medicine 2007 (36)</p>		<p>Effektive, zeitsparende Methode mit Power Plate Mester et al. Journal of Biomechanics. 2006 (05)</p>		<p>Schnelle Muskelkraft durch Power Plate Journal of Exercise Science, 2009 (34)</p>
	<p>Verbesserung Ausdauer, Muskelkraft durch Power Plate Bogaerts et al., Age and Ageing, 2009 (35)</p>		<p>Gewichtsreduktion durch Power Plate University College of Antwerp. Obes Facts 2010 (10)</p>		<p>Verbesserte Körperhaltung durch Power Plate Bogaerds et al. Gait & Posture, 2007 (50)</p>
	<p>Schnelle Muskelkraft durch Power Plate Bautmans et al. BMC Geriatrics, 2005 (33)</p>		<p>Gesundes Abnehmen durch Power Plate Alpine Kinderklinik Davos, Schweiz 2008 (11)</p>		<p>Erhöhung der Knochendichte durch Power Plate Journal of Bone and Mineral Research, 2004 (45)</p>
	<p>Gewichtsreduktion durch Power Plate University College of Antwerp. Obes Facts 2010 (10)</p>		<p>Cellulite Reduktion durch Power Plate Fachklinik für Hautkrankheiten/Allergologie, 2003 (20)</p>		<p>Verbesserung der arteriellen Steifigkeit Figueroa et al. Menopause Journal; 2014 (52)</p>
	<p>Gewichtsreduktion, bessere Sauerstoffaufnahme The Physician and Sportsmedicine 2009 (12)</p>		<p>Verbesserter Grundumsatz durch Power Plate Höhenbalance Institut Köln 2007 (15)</p>		<p>Verbesserung nach Kreuzband OP durch Power Plate British Journal of Sports Medicine 2008 (56)</p>

...

...

...

Detaillierte Informationen und weitere wissenschaftlichen Studien finden Sie unter:
www.powerplate.de | [.at](http://www.powerplate.at) | [.ch](http://www.powerplate.ch)

Termine entnehmen Sie bitte der Power Plate Webseite: **www.powerplate.de**

Hiermit melden wir die unten aufgeführte Person verbindlich zu den folgenden Schulungen an:

Schulung	Ort	Datum	Preis (netto)
Schulung	Ort	Datum	Preis (netto)
Schulung	Ort	Datum	Preis (netto)
Schulung	Ort	Datum	Preis (netto)

Teilnehmerdaten (bitte leserlich ausfüllen):

Name	Vorname	
Straße	Nr.	PLZ/Ort
Telefon für Rückfragen	Email für Anmeldebestätigung	

Rechnungsanschrift (bitte leserlich ausfüllen):

Kundennummer:

Firma	Ansprechpartner	
Straße	Nr.	PLZ/Ort
Telefon für Rückfragen	Email für Anmeldebestätigung	

Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

- Bitte nutzen Sie pro Schulung und Teilnehmer je ein Anmeldeformular. Für mehrere Anmeldungen kopieren Sie bitte das Formular.
- Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns eine schriftliche Bestätigung. Die Rechnung erhalten Sie nach Schulungsteilnahme.
- **Die Anmeldung ist nur verbindlich mit Bestätigung der unten aufgeführten Teilnahmebedingungen:**

Ich erkenne die Teilnahmebedingungen an

Ort/Datum	Unterschrift
-----------	--------------

Teilnahmebedingungen für alle Schulungen

1. Die Mindestteilnehmerzahl pro Schulung liegt bei 8 Personen, die maximale Teilnehmerzahl bei 20 Personen. Sollte bis 14 Tage vor dem geplanten Schulungstermin die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht worden sein, behält sich Power Plate Deutschland vor, die Schulung abzusagen. Bereits gezahlte Schulungsgebühren werden erstattet.
2. Die Anmeldung kann vom Kunden bis 7 Tage vor dem Schulungstermin widerrufen werden. In diesem Falle sind nur 50 % der Schulungsgebühr zu zahlen. Bei einem späteren Widerruf oder bei Nichterscheinen des Kunden zur Schulung wird die volle Schulungsgebühr berechnet. Der Widerruf muss schriftlich erfolgen. Im Krankheitsfall erfolgt eine Gutschrift, wenn innerhalb von 3 Tagen ein ärztliches Attest nachgereicht wird.
3. Rechnungsstellung erfolgt nach der Schulung.
3. Die Teilnahmevoraussetzungen entnehmen Sie bitte der aktuellen Schulungsbeschreibung unter www.powerplate.de oder der beiliegenden Broschüre.
4. Fällt eine Schulung aus einem anderen als dem in Ziffer 1. genannten Grund aus, wird sie nachgeholt. Weitere Ansprüche des Kunden sind ausgeschlossen.
5. Mündliche Nebenabreden bedürfen zur Wirksamkeit der schriftlichen Bestätigung.

Bitte an 0049-(0)69-949475-20 faxen!

POWER  PLATE®

Der 10 Minuten Erfolg



Power Plate GmbH

Tel.: +49(0)69 / 94 94 75 – 0
Email: academy@powerplate.de
Web: www.powerplate.de