

DIE IFAA CAMPUSWELT:

FLEXIBEL PRAXISNAH ON DEMAND

Professionelle Online Educations aus
allen Bereichen für Ihre Mitarbeiter



IFAA White Label Campus

Deine moderne Lern- und Kommunikationsplattform

Gestalte die Zukunft deines Unternehmens mit dieser interaktiven und effizienten Plattform, die eine moderne Lernumgebung für alle Mitarbeiter bietet und als multifunktionales Kommunikations-Tool für dein gesamtes Unternehmen fungiert.

Deine Vorteile auf einen Blick:

Individuelle Anpassung: Nutze eigene und externe Lerninhalte im Corporate Design deines Unternehmens.

Zentrale Steuerung: Behalte die Kontrolle über Inhalte und Evaluation – alles an einem Ort.

Flexibles Lernen: Ermöglicke zeit- und ortsunabhängiges Lernen für deine Mitarbeiter.

Effizienz für alle: Steigere Zufriedenheit und Flexibilität im Team – für Arbeitgeber und Arbeitnehmer.

Intuitive Bedienung: Einfaches Handling für alle Nutzer.

Vielfältige Optionen für deinen Online-Campus:

- ✓ Online Education
- ✓ Transparente Firmeninfos für alle Mitarbeiter
- ✓ Eigene oder externe Inhalte
- ✓ Erklär- und Praxis-Videos mit IFAA Prime
- ✓ Mitarbeiter-Onboarding
- ✓ Mitarbeiter- und Teamentwicklung
- ✓ u.v.m.



Mehr Infos

Hypertrophietraining

Als Trainer muss man ganz klar zwischen Krafttraining und Hypertrophietraining differenzieren. Denn wer Muskelmasse aufbauen möchte, muss ganz anders trainieren als jemand, der seine Kraft steigern möchte. Nach diesem Intensiv-Workshop weißt du genau, wie ein professioneller Trainingsplan zum Muskelaufbau erstellt wird und welche Faktoren du berücksichtigen musst, damit deine Kunden ihre Trainingsziele auch wirklich erreichen. Du kennst die unterschiedlichen Muskelfasertypen, bist sicher im Proteinstoffwechsel und weißt, wie mit der richtigen Ernährung das Training weiter optimiert werden kann.



Fitnesstrainer Grundlagen

Mit den klassischen und funktionellen Kraft- und Fitnessübungen, den Grundlagen der funktionellen Anatomie und elementarem Basiswissen zu Geräten, Kundenbetreuung und Trainingsplänen legst du mit dieser Ausbildung den Grundstein zum professionellen Fitnesstrainer und gefragten Ansprechpartner für die Mitglieder.



Mehr Infos

Anatomie und Physiologie

Anatomische und physiologische Grundkenntnisse sind ein Muss für jeden Trainer und ein Mehrwert für jeden Trainierenden. Die wichtigste Grundlage, Training fachgerecht zu gestalten. Ob eigenes Training, die Trainingsplangestaltung für die Kunden oder die optimale Kursleitung, du bist mit dieser Weiterbildung perfekt ausgestattet. Hier lernst du alles zum komplexen Zusammenspiel der Muskelgruppen und bist danach befähigt gezielte und effektive Übungen zu entwickeln und aufeinander abzustimmen.



Ernährungstrainer Grundlagen

Für optimale Trainingsergebnisse ist die Ernährungslehre essenziell. Wann und wie viel Eiweiß muss ich zu mir nehmen? Reicht Wasser während des Trainings? Welche Nährstoffe brauche ich nach dem Workout und in welchen Lebensmitteln finde ich sie? Solche Fragen begegnen dir in der täglichen Arbeit als Fitness-Trainer ständig. In der Grundlagen-Ausbildung lernst du die Basics zum Thema Ernährung.



100%
Online-
Education



Mehr Infos

Sporternährung

Du lernst, sportartspezifisch zu beraten und führst so professionelle Sportler und Athleten zu ihren Leistungszielen. Richtige Mahlzeiten und passende Lebensmittelauswahl sind elementare Voraussetzungen für erfolgreiches Training: Erlerne dieses Know-how und optimiere damit die sportliche Leistung deiner Kunden. Du lernst die Vor- und Nachteile von Nahrungsergänzungsmitteln und setzt diese ganz gezielt zur besseren Regeneration ein. Damit rundest du deine Kompetenz als Fitnesstrainer ab.



Mehr Infos

Sporttaping

Sporttaping ist heute unverzichtbarer Bestandteil effektiver Trainingsarbeit: Nicht nur im Leistungssport. Bleibe am Puls der Zeit. Wir machen dich zum Experten im Umgang mit den Kinesiotapes. Dank der Muskeltapes werden Schmerzen effektiv und schnell gelindert und die Gelenkfunktionen unterstützt. Deine Kunden sind leistungsfähiger und regenerieren besser. Wir zeigen dir auf sehr einfache Art und Weise, wie du damit als Trainer sehr zielgerichtet und individuell auf der Fläche oder im Personal Training arbeiten kannst. Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt im praktischen Üben, so dass du die verschiedenen Tapes selbstständig und korrekt anlegen kannst.



Mehr Infos

Smallgroup Trainer

Nutze jetzt die Möglichkeit, dich mit unserer Ausbildung Smallgroup Trainer auf die Betreuung neuer Zielgruppen zu fokussieren. Denn in immer mehr Fitness-Anlagen oder im Personal Training wird ein Trainingsfokus auf das Durchführen von angeleiteten Kleingruppentrainings, sogenannten Smallgroup Trainings, gesetzt. Dies ist für viele „klassisch“ ausgebildete Fitness- und Personal Trainer eine große Herausforderung. Du möchtest Smallgroup Kurse kompetent durchführen und leiten? Mit dieser Weiterbildung gelingt dir das ohne Probleme!



Mehr Infos

Performance Trainer

Eröffne dir und deinen Kunden die unendlichen Möglichkeiten des Functional Trainings: Unsere Ausbildung lässt dich als Trainer noch besser performen. Du nutzt vorhandenes Equipment aus deinem Studio: Minibänder, Medizinbälle, TRX®-Schlingen oder Bosu®-Bälle werden zu vertrauten Tools, mit denen du dein Training effizient gestalten kannst.



Mehr Infos

Regenerationstrainer Modul Sauna/SPA-Trainer

Wir machen dich zum Sauna-Experten. Du profitierst vom ganzheitlichen Ansatz des Regenerationstrainer – Modul Sauna/SPA-Trainer: Wir zeigen dir, wie du Saunaangebote effektiv und zielführend in die Gesamttrainingsplanung integrierst.

Du führst Sauna- und Spa-Events erfolgreich durch und überzeugst deine Kunden mit fundierter Expertise zu Regenerationseffekten der einzelnen Saunaformen.



100%
Online-
Education



Mehr Infos

Arbeitsschutz

Im Fernlehrgang Arbeitsschutz der IFAA lernen die Beschäftigten alle notwendigen Grundlagen, um sich sicher im Unternehmen zu bewegen und warum Prävention so immens wichtig ist.

Weitere Inhalte des Lehrgangs:

Grundlegendes Wissen zum Thema Arbeitsschutz, Versicherungen, Kennzeichen, Betriebsanweisungen, Gefahrstoffe, Sicherheitsregeln, Arbeitssituation, Erste Hilfe, Brandschutz und Dokumentation



Mehr Infos

Datenschutz

Der Datenschutz umfasst alle Bereiche des privaten und beruflichen Lebens, jeder Person und jedes Unternehmens. Seit des Inkrafttretens der DSGVO erhielt das Thema Datenschutz einen medialen Stellenwert und erhöhte Aufmerksamkeit, sowie hohe Geldstrafen, die bei Missbrauch drohen. Mit dem Fernlehrgang der IFAA wird der sichere und korrekte Umgang mit mitarbeiter- und kundenbezogenen Daten gelernt, um hinsichtlich der Vorgaben des DSGVO konform agieren zu können.



100%
Online-
Education



Mehr Infos

Hygienemanager

Dieser Lehrgang dient dazu, dass allen Mitarbeitern eines Unternehmens das Thema Hygiene nähergebracht wird und so eine Sensibilisierung stattfindet. Neben Tipps und Tricks zum richtigen Reinigen und Desinfizieren, berücksichtigt der Lehrgang aktuelle gesetzliche Vorgaben und Normen, die im Berufsalltag Anwendung finden. Neben dem praktischen Nutzen sind Schulungen zur Hygiene und die damit einhergehende Belehrung zum Infektionsschutz in vielen Bereichen gesetzlich vorgeschrieben.

100%
Online-
Education



Mehr Infos

Inframe® Kamera-/Videotraining

Inframe® bietet allen ambitionierten Kursleitern die Möglichkeit, ihr Können vor der Kamera zu präsentieren! Egal aus welchem Kursbereich ein Trainer kommt, von Yoga über Wirbelsäulengymnastik bis hin zu Pilates und knallhartem Functional Workout: alles ist möglich! In diesem Workshop werden die Grundlagen für die optimale Präsentation vor der Kamera erlernt, um für einen Videodreh bestens vorbereitet zu sein. Dieser Workshop ist der perfekte erste Schritt, um in den wachsenden Markt der Online-Fitness und -Education einzusteigen.



Mehr Infos

Groupfitness Grundlagen

Die Grundlagen Ausbildung ist der erste Schritt auf der Karriereleiter zum ultimativen Kursleiter-Profi. Mit diesem Fernlehrgang werden erste Erfahrungen im Unterrichten von Gruppen und die elementaren Basics für eine gelungene Kursstunde erlernt. Hier wird das unverzichtbare Fundament auf dem Weg zum erfolgreichen Kursleiter gelegt – egal ob im Bereich Aerobic & Step, Dance, Workout, Yoga oder Pilates.

Weitere Inhalte des Lehrgangs:

Groupfitness Training im Kontext anderer Trainingsarten, ausgewählte Grundlagen der allgemeinen Trainingslehre, die Trainingslehre für den Bereich Groupfitness, Musiklehre, Körperhaltung und Einstieg in den Kurs, Cueing, Lerntypen und Warm-Up



Mehr Infos

tsar® Regenerationstrainer

80% unserer körperlichen Fähigkeiten liegen unter Verspannungen begraben. In dieser Weiterbildung erfährt der Trainer, was aktive Regeneration bedeutet und wie er damit nicht nur seinen Kunden verbesserte, schnellere und nachhaltigere Trainingserfolge bieten kann, sondern auch sein eigenes Wohlbefinden steigert. Hier werden einfache, aber äußerst effektive Übungen mit dem tsar® Regenerationsband erlernt, um die Bewegungskette im Training zu optimieren. Durch die Korrektur von Fehlhaltungen und muskulären Dysbalancen wird der Körper in harmonische und ökonomische Bewegungsabläufe gebracht, damit inaktive und verkrampte Muskelbereiche wieder optimal arbeiten können.



Mehr Infos

Yin Yoga Grundausbildung

Yin Yoga ist meditativ und schenkt durch seine Langsamkeit tiefe Entspannung und Regeneration auf allen Ebenen. In diesem Fernlehrgang wird sehr praxisorientiert klassisches Yin Yoga nach seinem Begründer Paul Grilley in seiner ganzen Bandbreite und Tiefe vermittelt. Der Trainer lernt, wie Yin Yoga Kursstunden anatomisch sinnvoll aufgebaut und stimmig unterrichtet werden. Zudem taucht der Trainer in leicht umsetzbare Techniken der mentalen Begleitung ein, um seine Teilnehmer in eine noch nachhaltigere Entspannung zu führen.



Mehr Infos

BODEGA moves® Basic Lizenz

Im Vordergrund der Ausbildung steht der korrekte Aufbau einer BODEGA moves® Stunde. Die Stunde beinhaltet funktionelle, statische wie auch dynamische Elemente, die sowohl aus dem Bereich des VINYASA Power Yogas, als auch aus dem Bodywork-out kommen. Erlern werden elementare Yoga Asanas (Körperübungen) sowie der Aufbau verschiedener Sonnengrußvarianten. Außerdem werden das Workout und die Bewegung in ihrer Variationsvielfalt gemeinsam erarbeitet und strukturiert in den dynamischen Flow eingebaut. Das Ziel der Ausbildung ist die Planung einer BODEGA moves® Stunde und die Integration von BODEGA moves® Elementen in klassische Workout Stunden.



100%
Online-
Education



Mehr Infos

BODEGA reflow®

Mit BODEGA reflow® kommt die Energie wieder zum Fließen! Ruhige und nach dem Chakren-System aufgebaute Stretching-flows, welche Bewegungen aus dem Yoga und dem funktionellen Stretch vereinen, machen unseren Körper nicht nur mobiler und beweglicher, sondern lösen mögliche Blockaden. Der Grundgedanke basiert auf dem gleichen System wie bei BODEGA moves® – „Bodywork meets Yoga“ – aber dieses Mal auf eine ganz ruhige, sanfte und entspannende Art und Weise. Das Ziel der Ausbildung ist die Planung einer BODEGA reflow® Stunde und die Integration von BODEGA reflow® Elementen in klassische Workout Stunden.



Mehr Infos

VINYASA Power Yoga Basic

Die Power Yoga Basic-Ausbildung ist der Einstieg für die international anerkannte 200h Yogalehrer Ausbildung nach den Qualitätskriterien der Yoga Alliance (AYA 200h). Im Mittelpunkt des flexiblen Online-Lehrgangs stehen alle wichtigen Grundkenntnisse des VINYASA Power Yogas (z. B. Philosophie, Entstehung, korrekte Ausführung von Asanas u. v. m.), mit denen der Teilnehmer in seinem Tempo die eigene Yoga-Praxis deutlich verbessert und weiß, wie VINYASA Power Yoga Stunden aufgebaut werden. Wenn die erste Stufe des VINYASA Power Yogas absolviert wurde, kann die Atmung bewusst eingesetzt werden, alle Grundlagen-Techniken werden beherrscht und der Trainer weiß, worauf bei einer gesundheitsorientierten Übungsausführung geachtet werden muss.



100%
Online-
Education



Mehr Infos

Faszien Yoga Training Day

Diese Online-Education steht ganz im Zeichen der Faszien und ihrer trainingsphysiologischen Bedeutung im Yoga. Yoga an sich ist bereits faszielles Training, doch durch bestimmte neue Impulse und Bewegungsmuster kann das faszielle Gewebe in VINYASA Power Yoga und Yin Yoga Stunden noch gezielter und vor allem ganzheitlich stimuliert werden. Alles Wissenswerte, um Faszien-Tools sinnig einzusetzen und in Yogastunden zu integrieren, lernt der Trainer mit diesem Fernlehrgang, um im Anschluss kompetent und ganzheitlich „Faszien-Yoga“ mit Release-Techniken unterrichten zu können.



Mehr Infos

SCHWINN® Cycling Certification

SCHWINN® Cycling heißt Training mit Spaß. Der Trainer lernt Trainingsmethoden und -zonen kennen und vertieft sein Wissen zur Belastungssteuerung. Die Schulung ist von qualifizierten SCHWINN® Cycling Master Instruktor:innen entwickelt worden, die sämtliche theoretischen und praktischen Teile anleiten. Mit dieser Ausbildung, die mit einer theoretischen und einer praktischen Videoprüfung endet, ist der Start gemacht.

Weitere Inhalte des Lehrgangs:

Technische Aspekte des Indoor Cycling Bikes, Bike-Einstellungen (Lenker, Sattel, Quick Fit-Einstellung, High Performance Fit), allgemeine Sicherheitshinweise, die Coaching Pyramide, BPM und RPM, Kommunikation, Intrinsische und extrinsische Motivation, Stundenaufbau und Biomechanik des Cycling

SCHWINN® Workshops



Mehr Infos

INTERVALLTRAINING

Definition der verschiedenen Trainingsmethoden, Ziele im Intervalltraining (physisch und mental), Definition von Fartlek, Risiken des Intervalltrainings, Anwendung des Intervalltrainings, Methodik des Intervalltrainings



Mehr Infos

MOTIVATION UND ZIELSETZUNG

Mind / Body Training, Atmungs-, Entspannungs- und Konzentrationstechniken, die Bedürfnispyramide, Zielsetzung und Flow



Mehr Infos

MUSIK ALS HILFSMITTEL

Indoor Cycling und Musik, Definition von Musik, Elemente von Musik, Musiknotation, Musikgeschichte, Musikstile, Musikpsychologie und Beeinflussung durch Musik, RPM & BPM und Musik zählen



Mehr Infos

COACHING UND KOMMUNIKATION

Weshalb Coaching und Kommunikation wichtig ist, der perfekte Instruktor, Fähigkeiten des Coachings, das Kommunikationsmodell nach Friedemann Schulz von Thun, Körperhaltung, Mimik, Blickkontakt und Gestik



Mehr Infos

KREATIVE IDEEN

Bike Aufstellung, Rolling Terrain, Laps, Fartlek Training, Musical Feeling, Criterium, Personal Goal, Anwendung und Implementierung in die THR-Zones



Mehr Infos

Ausbilderschein Online-Kurs der AEVO Akademie

Bist du bereit für den nächsten Karriereschritt? Mit dem AdA-Schein Online-Kurs katapultierst du dich in die Welt der professionellen Ausbilder-Kompetenz! Flexibles Lernen, angepasst an deinen Zeitplan, macht es möglich, dass du ohne Druck und mit maximaler Effizienz dein Wissen erweiterst.

Expertenwissen, interaktive Lernmodule und praxisnahe Beispiele warten darauf, von dir entdeckt zu werden. Verabschiede dich von starren Kurszeiten und überholten Lernmethoden – mit dem AdA-Schein Online-Kurs gestaltest du deine Zukunft selbst!

Steigere deine Jobchancen und werde zum gefragten Ausbildungs-Profi. Warte nicht länger, starte jetzt und sichere dir deinen Platz im AdA-Schein Online-Kurs!

Groupfitness

- Groupfitness B-Lizenz Workout
- CORE 3D
- Workout Instructor
- Tôsô X® Instructor
- Pilates Trainer Basic



Fitness & Functional

- Fitnesstrainer B-Lizenz
- Fitnesstrainer A-Lizenz
- Medical Fitnesstrainer
- Personal Trainer Basic & Lizenz
- Ernährungstrainer B-Lizenz

Body & Mind

- BODEGA moves® Master Lizenz
- Yin Yoga Master Aufbauausbildung
- Yin Yoga Meridianlehre
- VINYASA Power Yoga Basic Lizenz
- VINYASA Power Yoga Zertifizierung





Yomondis flow

Exklusive Interviews mit bekannten Präsentern wie Steffi Rohr, Karo Wagner, Maxi Kert u.v.m., das vielseitige Kursprogramm der Yomondis 2023 und natürlich die Weltpremiere des neuen Konzepts von Steffi Rohr Sammolahari®.



Pilates Powerhouse I & II

Christiane Reiter, Michael King, Anette Alvaredo, Nadine Selke, Kerstin Bredehorn, Sonja Ruprah u.v.m. bieten in 2 Online Kongressen in über 12 Stunden alles, was das Pilates Herz begehrt.

Yoga Moods On Air

Karo Wagner, Steffi Rohr, Lucia Nirmala Schmidt, Claudia Knapp-Broglin und Ranja Weis mit 6 Classes und über 8 Stunden pures Yoga in all seinen Facetten: sanft, ruhig, meditativ, kraftvoll und energetisierend.



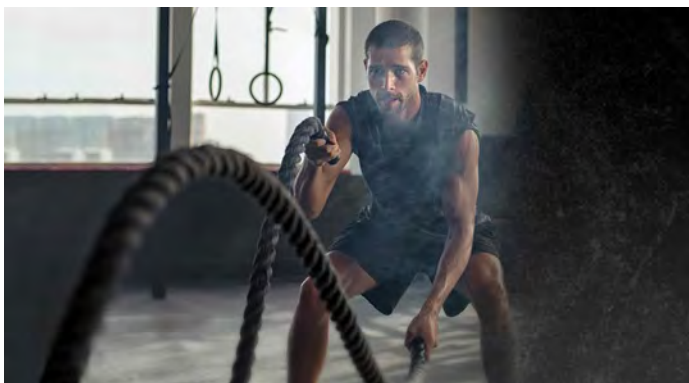
n.m.s.[®]-Symposium 2021

Christiane Glock, Christiane Reiter, Martin Sedivy, Nadine Selke, Tigran Mikayelyan und natürlich Konzeptgeber Dr. John Brazier zeigen brandneue Techniken und viele Übungen für mehr Ausgeglichenheit und Stressmanagement.



Best of Tôsô X®

Stephi Rebentisch, Peter Werle und Chris Bursch bieten 8 Masterclasses und Workshops mit energiegeladenen Kombis, effektiven Übungen und professionellem Techniktraining.



Fitness- und Personal Trainer Kongress

3 Räume, 12 Top-Referenten und alles Wissenswerte rund um die Themen Personal Training, Ernährung, Marketing und Business u.a. mit Franzi Piel, Dr. Moritz Tellmann, Stefan Liebezeit u.v.m.

Groupfitness on Air

12 internationale Top-Presenter bieten in ihren Masterclasses 9 Stunden lang alles was das Groupfitness Herz begehrt: Step, Dance, Workout, Mobility, Rücken, Stretch, mit Jutta Schuhn, Per Markussen, Ricardo Crombez u.v.m.





Mehr Infos

IFAA Prime- Firmenkontingent

IFAA Prime ist das Video- und Vorteilsportal für Trainer und Kursleiter. Die Mitgliedschaft hebt den Alltag von Trainern, Kursleitern und Fitnessbegeisterten auf ein ganz neues Level. Regelmäßig neue, umfangreiche Lehr- und Lerninhalte, Info-Services und viele lukrative Preisvorteile unterstützen Ihre Mitarbeiter in ihrem Beruf und ihrer Leidenschaft.

- ✓ Über 500 Fitnessvideos (Masterclasses, Educationals, Workouts, Choreos) mit international bekannten Top-Präsentern
- ✓ Jeden Monat neue Videos
- ✓ Inspiration für Kurse und Trainings aus den Bereichen Fitness, Groupfitness, Personal Training, Ernährung, Online-Workouts
- ✓ Stundenbilder und Aufbau als PDF-Download verfügbar
- ✓ Exklusive Angebote für Mitglieder und dauerhafte IFAA Treuevorteile

**Firmenkontingent
mit 10 Zugängen**

**99 EUR
monatlich**

Mindestlaufzeit 12 Monate, Listenpreis
für eine Jahresmitgliedschaft:
149 EUR inkl. MwSt.



VON PROFIS FÜR PROFIS

Martin Schnetz

Key Account Manager

martin.schnetz@ifaa.de

+49 172 5831677

Katharina Hahn

Leitung Akademie

katharina.hahn@ifaa.de

+49 6202 2751 27

Alex Pfitzenmeier

Geschäftsführung

alex.pfitzenmeier@ifaa.de

+49 6202 2751 18