

EINLEITUNG

Q-Fitness Academy

Inh. Win Silvester, Saarbrückener Str. 66, 53117 Bonn
Tel.: 0228 – 645052, info@q-fitness.de

Stand: 12.2015

Herzlich Willkommen!

Du hast Dich dazu entschlossen, ein qualifizierter Trainer und kompetenter Ansprechpartner in Sachen Gesundheit und Fitness zu werden. Dieses Manual wird Dir helfen, dieses Ziel zu erreichen. Wir wünschen Dir viel Spaß und vor allem viel Erfolg auf Deinem Weg!

Hier eine kleine Orientierung. Dieser Ordner enthält u. a. :

- **Muskelkatalog (groß)**
Die Seitenzahlen in diesem Katalog beziehen sich auf das Lehrbuch: **Gehrke, Sportanatomie**. Der Katalog bildet zusammen mit dem Buch die Grundlage für den Anatomie / Workout – Teil Deiner Ausbildung.

- **Ausbildungsunterlagen**
Das Grundlagenmanual ist in mehrere Teile aufgliedert:
 - **Fitness / Gesundheit**
 - **Physiologie**
 - ausbildungs-spezifisch
 - Recht, Finanzen und VersicherungenWeitere Manuals kannst Du bequem dazuheften.

- **Ein Togu – Handbuch**
Togu ist weltweit Marktführer in der Herstellung und Entwicklung innovativen Trainingsequipments. Wir sind stolz, Dir Togu-Produkte zu günstigen Preisen anbieten zu können.

Zu vielen Ausbildungen geben wir zusätzlich noch **Fachbücher** aus. Nutze dieses Angebot und lies' begleitend zum Manual die entsprechenden Passagen in den Büchern noch einmal nach. So vertiefst Du Dein Wissen. Nutze Bücher und Manual auch nach Deine Ausbildungen, in dem Du regelmäßig Themen wiederholst. Viele Fragen ergeben sich erst aus der Praxis.

Lernen

Nimm' an, was nützlich ist.

Lasse weg, was unnütz ist.

Und füge das hinzu, was dein Eigenes ist.

(Bruce Lee)

Das Grundlagenmanual ist ganz schön umfangreich. Es sieht nach viel Stoff aus. Aber Du wirst merken, dass Du vieles schon weißt. Vielleicht wusstest Du nur nicht, dass man es auch so kompliziert ausdrücken kann. ☺

Fremdwörter und Fachbegriffe sind oft eine Hemmschwelle bei Lernen. Daher haben wir zu den wichtigsten Begriffen Übersetzungen eingefügt. Teilweise wird auch die Herkunft eines Wortes erklärt, so daß sich viele Begriffe leichter merken lassen. Dieses Wissen wird Dir langfristig helfen, mit Fachbüchern besser klar zu kommen oder auch in Gesprächen mit Experten (Ärzten, Physiotherapeuten, Angebern) ruhig und entspannt zu bleiben.

Erst die eigene Erfahrung macht aus dem angehäuften Wissen produktives, sinnvolles Material. Uns ist dabei besonders wichtig, daß Du nicht blind unseren Vorgaben folgst. Wir möchten, daß du mitdenkst, Deine persönliche Sicht der Dinge einbringst und uns auch auf Fehler hinweist, wenn Dir welche auffallen. Wie sagte schon Gautama Buddha:

Glaubt nicht dem Hörensagen und heiligen Überlieferungen, nicht Vermutungen oder eingewurzelten Anschauungen, auch nicht den Worten eines verehrten Meisters; sondern was ihr selbst gründlich geprüft und als euch selbst und anderen zum Wohle dienend erkannt habt, das nehmt an.

Du kannst Dich jederzeit an uns wenden, wenn Du Fragen hast: per e-mail oder telefonisch. Vieles klärt sich, wenn man mal eine Nacht darüber schläft. Manches muss man einfach öfter hören, bis es einrastet. Mache Dir Notizen (dafür ist der breite Rand da). Vielleicht suchst Du im Internet oder in Lehrbüchern nach Antworten. Lass' Dir Zeit, gelerntes zu verinnerlichen. Sei kritisch, hinterfrage unklare Theorien und informiere uns, wenn Du Fehler entdeckst!

Praxis

Ein Trainer muss viele praktische Fertigkeiten beherrschen. Nimm' Dir Zeit, alles in Ruhe zu entwickeln. Mache Fehler (wichtig!), probiere aus, entwickle eigene Ideen und suche nach Umsetzungen.

Hab' Spaß

- an Dir,
- am Training und
- an Deiner Entwicklung!

***Den größten Fehler, den man im Leben machen kann, ist,
immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen.
Dietrich Bonhoeffer***

Lernen erfolgt über mehrer Stufen. Es ist hilfreich, diese Stufen zu kennen:

1. unbewußte Inkompetenz
2. bewußte Inkompetenz
3. bewußte Kompetenz
4. unbewußte Kompetenz

Wir durchlaufen diese Stadien immer, wenn wir etwas neues Lernen. Besonders die zweite Stufe ist „unangenehm“: man hat etwas gelernt und möchte es umsetzen, aber Körper und Geist machen noch nicht so mit, wie man es sich wünscht. Das ist normal und geht in der Regel vorüber. Also: entspannt bleiben!

Sicherheitshinweis:

Seien Sie vorsichtig mit Gesundheitsbüchern – Sie könnten an einem Druckfehler sterben.
(Mark Twain)

Die Aussagen, Hinweise und Ratschläge in diesem Manual sind sorgfältig geprüft worden, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasser für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Auch wir machen Fehler. Daher bitten wir Dich: solltest Du Fehler im Skript finden, teile uns dies mit! So hilfst Du uns, besser zu werden, und Deinen Mit-Lernenden, effektiver zu lernen.

Copyright

Das Manual wurde komplett von Q-Fitness Referenten erstellt. Es wird regelmäßig aktualisiert und auf den neuesten Stand der Wissenschaft gebracht.

Einige Bilder in unseren Manuals sind eigens für Q-Fitness gezeichnet worden. Andere wurden der Online-Enzyklopädie Wikipedia entnommen. Diese Bilder sind teilweise „Public Domain“ (gemeinfrei), d.h. von jedermann uneingeschränkt benutzbar; für andere gilt die sog. GNU-Lizenz:



Diese Datei wurde unter der GNU-Lizenz für freie Dokumentation veröffentlicht. Es ist erlaubt, die Datei unter den Bedingungen der GNU-Lizenz für freie Dokumentation, Version 1.2 oder einer späteren Version, veröffentlicht von der Free Software Foundation, zu kopieren, zu verbreiten und/oder zu modifizieren. Es gibt keine unveränderlichen Abschnitte, keinen vorderen Umschlagtext und keinen hinteren Umschlagtext.

Teile des Manuals sind Copyright – Material von Q-Fitness. Die Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet!