



 **FIT - Akademie**
Für das Optimum in Dir!

INHALTSVERZEICHNIS

Fit-Akademie

Warum wir der richtige Partner sind	- 03 -
Was uns von anderen unterscheidet	- 05 -
Fünf Säulen zum Erfolg	- 06 -
Bildergalerie	- 07 -
Fit-Akademie im Detail	- 17 -
Trainingsplanung	- 18 -
- Vorgespräch	- 19 -
- Krafttests	- 20 -
- Ausdauertests	- 20 -
- Laufanalyse	- 21 -
- Ausdauertraining	- 23 -
- Krafttraining	- 25 -
- Fit im Alter	- 27 -
- Neuroathletik	- 28 -
- Ernährung	- 29 -

- Regeneration	- 31 -
- TMX - Faszien triggern	- 33 -
- Biohacking	- 37 -

IronMinds - Mentales Training

Ein erster Einblick	- 39 -
Integration in Sport und Alltag	- 41 -
Sinn und Zweck	- 40 -
Glaubenssätze	- 43 -
Methodik	- 44 -

Unsere Trainer

Zusammenfassung	- 46 -
Kevin Schneider	- 47 -
Jürgen Eberle	- 49 -
Kontakt	- 51 -

Fit-Akademie - Für das Optimum in Dir!

WARUM WIR DER RICHTIGE PARTNER SIND

- **Personalisierte Trainingspläne**
- **Einzel- oder Gruppenbetreuung**
- **Von Sportlern Für Sportler**
- **Ganzheitliches Konzept**
- **Nicht an einen Ort gebunden**

- **Regelmäßige Leistungsanalysen**
- **Krafttraining**
- **Ausdauertraining**
- **Fit im Alter**
- **Rückenschule**
- **Funktionelles Training**
- **HIIT Kurse**

- **Wettkampfsimulationen**
- **Renntag-Simulator**
- **Lauflabor**
- **Smarte Trainingsplanung**
- **Online Betreuung**

- **Trainingsplanung**
- **Training**
- **Ernährung**
- **Regeneration**
- **Mindset**
- **Biohacking**

Unsere Messlatte ist unser eigener Anspruch als Leistungssportler!

Fit-Akademie - Für das Optimum in Dir!

WAS UNS VON ANDEREN UNTERSCHIEDET

EIN ERSTER EINBLICK

Als leidenschaftliche Sportler war uns schon lange klar, dass Training und Sport im Allgemeinen mehr als nur eine Freizeitbeschäftigung sein sollte. Wer mit Leidenschaft und einem Ziel trainiert, der verschreibt sich dieser Aufgabe ganz. Stellt die höchsten Ansprüche an sich und sollte diese auch von seinem Training, seinem Equipment und letzten Endes auch von seinem Betreuer erwarten können.

Ein Standard, der entweder nur Berufssportlern vorbehalten bleibt oder für einen dementsprechenden Preis von professionellen Trainern in ihren spezifischen Sportarten angeboten werden.

Wer sich dem Ziel verschreibt seine Gesundheit zu fördern, seinen Körper zu fordern und das in allen Gesichtspunkten, die sich einem bieten, der ist in der Fit-Akademie bestens aufgehoben. Wir bieten eine ganzheitliche Betreuung, auf den Leib geschneidert.

Ein Trainingsplan nach Maß, der mit dem Sportler und seinen Fähigkeiten mit wächst. Regelmäßige Leistungstests stellen den Trainierenden auf die Probe und lassen uns seine neu gewonnenen Stärken und die körperlichen Schwachstellen erkennen und den Trainingsplan gezielt anpassen.

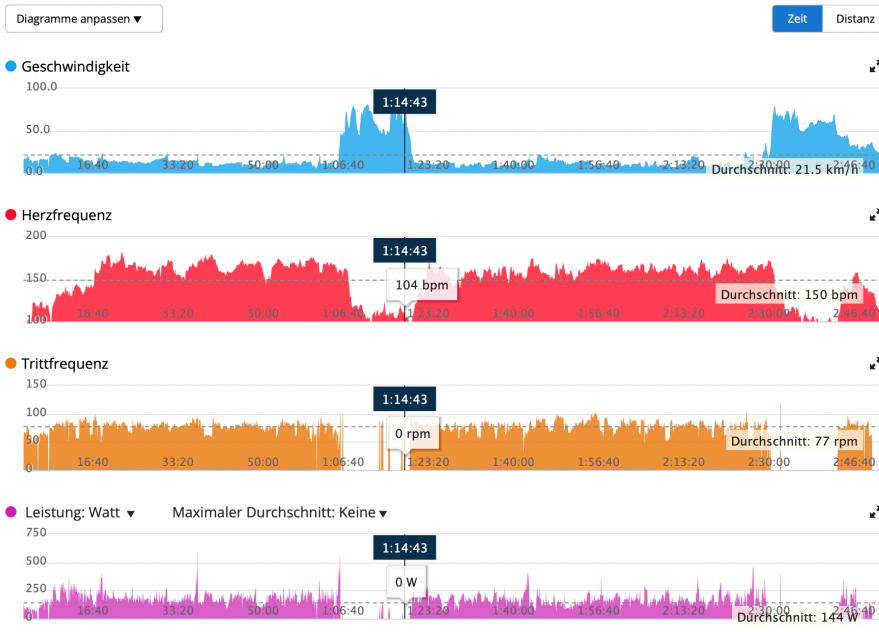


FÜNF SÄULEN ZUM ERFOLG

Die Betreuer der Fit-Akademie legen ihren Schwerpunkt auf die starke Struktur von Fünf Kerngebieten, die das Fünf Säulen Programm bilden:

- Trainingsplanung - Training - Ernährung - Regeneration - Mindset -

60.21 km Distanz 2:47:52 Zeit 21.5 km/h Ø Geschwindigkeit 145 m Anstieg gesamt 144 W Ø Leistung



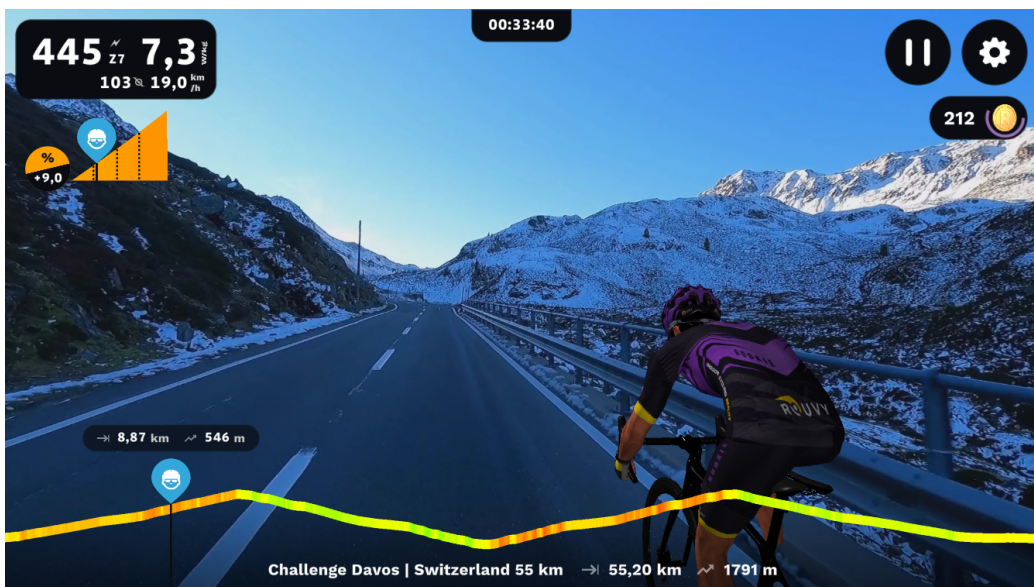
detailgenaue Auswertung

<p>Distanz</p> <p>60.21 km</p> <p>Distanz</p> <p>Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme</p> <p>203</p> <p>Kalorien in Ruhe</p> <p>1449</p> <p>Aktiv-Kalorien</p> <p>1,652</p> <p>Gesamtkalorienverbrauch</p> <p>--</p> <p>Kalorienaufnahme</p> <p>-1,652</p> <p>Netto-Kalorien</p> <p>2104 ml</p> <p>Schweißverlust</p> <p>-- ml</p> <p>Flüssigkeitszufuhr</p>	<p>Training Effect</p> <p>● Schwelle</p> <p>Hauptnutzen</p> <p>5.0 Überbelastung</p> <p>Aerob</p> <p>2.3 Formerhalt</p> <p>Anaerob</p> <p>400</p> <p>Trainingsbelastung</p> <p>Herzfrequenz</p> <p>bpm % max. Bereiche</p> <p>150 bpm</p> <p>Ø Herzfrequenz</p> <p>182 bpm</p> <p>Maximale Herzfrequenz</p> <p>Zeitmessung</p> <p>2:47:52</p>	<p>Leistung</p> <p>Watt W/kg Bereiche</p> <p>144 W</p> <p>Ø Leistung</p> <p>603 W</p> <p>Max. Leistung</p> <p>199 W</p> <p>Maximale Ø Leistung (20 min)</p> <p>181 W</p> <p>Normalized Power® (NP®)</p> <p>0.903</p> <p>Intensity Factor® (IF®)</p> <p>227.7</p> <p>Training Stress Score®</p> <p>200 W</p> <p>FTP-Einstellung</p> <p>1,449 kJ</p> <p>Arbeit</p>	<p>Trittfrequenz</p> <p>77 rpm</p> <p>Ø Trittfrequenz</p> <p>118 rpm</p> <p>Max. Trittfrequenz</p> <p>Temperatur</p> <p>31.5 °C</p> <p>Ø Temperatur</p> <p>25.0 °C</p> <p>Minimale Temperatur</p> <p>34.0 °C</p> <p>Maximale Temperatur</p> <p>Pedalumdrehungen</p> <p>10837</p> <p>Pedalumdrehungen insgesamt</p> <p>Intensitätsminuten</p> <p>7 min</p>
--	--	--	--

nachvollziehbares und smartes Training



realistische Wettkampfsimulationen & Leistungstests



Simulation von über 500 Strecken



Einfache Betreuung auch online

Der Trainer an deiner Seite:

Erreiche deinen Trainer auch während du im Urlaub dein Workout machst. Einfach, schnell und nachvollziehbar Trainingsdaten austauschen und anpassen.

Egal ob du am anderen Ender der Welt Urlaub machst oder ein Trainingslager besuchst - Wir sind dabei!



Vielseitige Webkurse



Wir begleiten dich in dein Studio



Ernährungsberatung



Leistungsdiagnostik anhand einer Atemgasanalyse



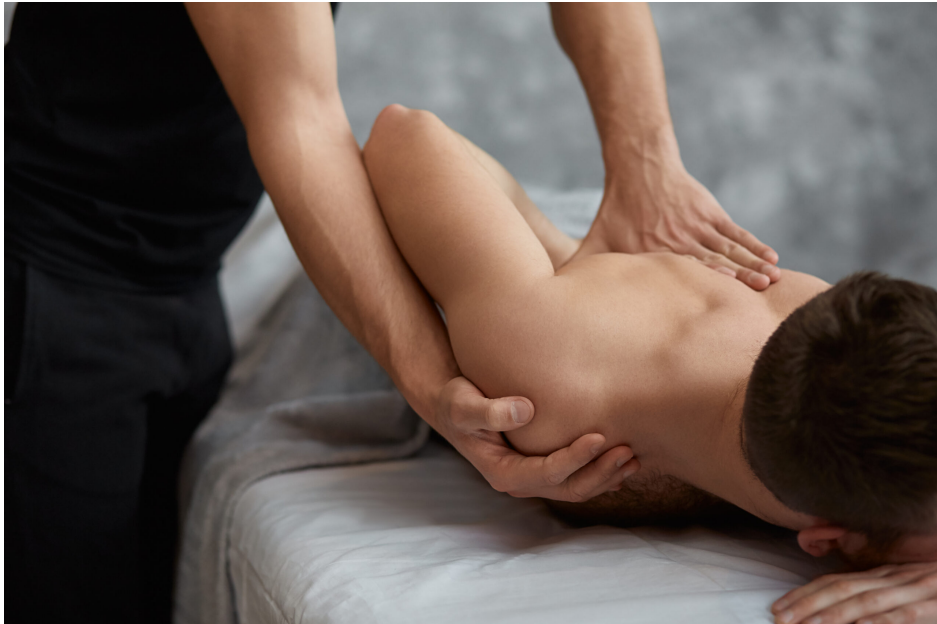
Funktionelles Training



Fit im Alter



Mental & Sport Mental Coaching



Thai Massage



Faszien triggern



Neuroathletik



*„Ob du Profi bist oder Amateur das
Wichtigste ist nie zu vergessen, dass du es tust, weil du es liebst!“*

Jan Frodeno

Fit-Akademie - Für das Optimum in Dir!

FIT-AKADEMIE IM DETAIL



Mehr als nur Gewichte stemmen

DIE TRAININGSPLANUNG

In unserer Trainingsplanung stehen zwei Dinge im Fokus:

- 1.: Das Ziel und die persönlichen Wünsche des Athleten = **Wunschziel**
- 2.: Unser Ziel und die absolute Pflicht die Gesundheit des Athleten zu schützen und zu fördern = **Pflichtziel**

Beide Ziele werden miteinander verknüpft und bilden den Maßstab für das Training des Sportlers.



VORGESPRÄCH

Bevor die Sportsachen angezogen werden, beginnen wir mit einem ausführlichen Gespräch in dem wir unseren Klienten kennen lernen wollen. In diesem Interview stellen wir eine Reihe von Fragen, die uns seinen Alltag, seine Wünsche und seine sportlichen Ambitionen erkennen lassen. Darüber hinaus machen wir uns ein klares Bild über seinen Krankheitsverlauf und etwaige Baustellen auf unserer gemeinsamen Reise.

Wir stecken den Rahmen des Trainings ab und bilden somit das Gerüst das wir später mit den verschiedenen Einheiten füllen werden.

Hier wird klar definiert in welche Richtung das spätere Training gehen wird.



Unsere Trainingspläne erstellen wir nicht leichtfertig und nicht durch vorgefertigte Muster!

Wir nehmen uns Zeit für Sie!

KRAFTTESTS

Wie dimensioniere ich das Pensum des Training richtig?
10 Wiederholungen rechts und das selbe links? Sagen wir zu beginn 10kg?

Nein danke!

Wir definieren klar den Spielraum in dem wir uns bei unserem Klienten befinden. Jeder ist individuell und so auch das Gewicht das er stemmen kann.

AUSDAUER

Vom Cooper Test, den jeder noch aus dem Sportunterricht kennt bis hin zum Laktatstufentest.

Unsere Simulatoren und die von uns geschriebenen Programme dienen dazu den Körper an sein Limit zu bringen und ermöglichen später eine genaue Auswertung und Bestimmung der Werte.

Wir führen somit eine regelmäßige Leistungsdiagnostik an unseren Sportlern durch. Ganz ohne ständiges Blutnehmen, nebenbei bemerkt.

Wir testen unsere Klienten auf Herz und Nieren - versprochen!

LAUFANALYSE

Sicher und nachhaltig zum Erfolg

Unsere Laufanalyse deckt etwaige Probleme auf die im Verlauf des Training hinweg zu Verletzungen oder sogar zum unweigerlichen Ende des Trainings führen könnten.

Wir machen uns ein genaues Bild von deinem Laufstil und können gemeinsam etwaige Probleme und Defizite beheben, bevor sie tiefgreifende Schäden hinterlassen können.



Auf den Ergebnissen unserer Tests basiert im Anschluss der fertige Trainingsplan der in Abstimmung mit dem Sportler angepasst, verändert und und die Tat umgesetzt wird.

So entsteht ein abwechslungsreiches Training das mit dem Sportler wächst!



Neben dem genauen Laufbild sind wir in der Lage eine vollständige Analyse der Bewegung, Schrittweite und Effizienz vorzunehmen

AUSDAUERTRAINING

Vielseitig und smart:

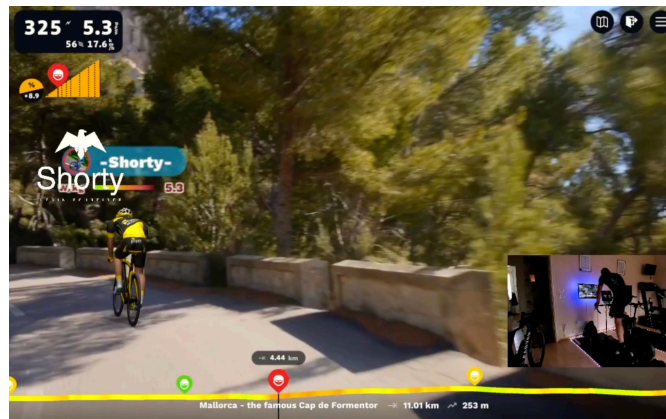
Aus langjähriger eigener Erfahrung heraus haben sich Verständnis und auch die Einblicke in das große Feld des Ausdauertrainings eröffnet. Von diesem Verständnis für die Thematik profitieren heute unsere Klienten und Sportler.

Wir können auf verschiedenste Ressourcen zurückgreifen, die uns beim Aufbau der Ausdauer behilflich sind. Ob im Stadion und auf deren Aschenbahn, oder im Stadtleben, wir sind flexibel und wissen unsere Kompetenzen und Pläne an die Gegebenheiten anzupassen ohne dabei das Training und seinen Effekt einzuschränken.

Unser Studio ist mit den gleichen Geräten ausgestattet, die auch bereits unseren Trainer Kevin Schneider zum Training für seine Teilnahmen beim Ironman nutzte. Er weiß um ihr Können, hat eine Trainingsinfrastruktur geschaffen, die nach außen hin unscheinbar, jedoch in sich schlüssig ist und zum Ziel führt.

Ob Training im Laufband oder fordernde HIIT Intervalle, wir wissen worauf es ankommt!

Neben Tempo-, Intervall- und smartem Grundlagentraining für Tempo und Basis sind wir ebenso in der Lage verschiedenste Trainingsstrecken zu simulieren und den Sportler auf seinen Wettkampf optimal vorbereiten zu können.



Virtuelles Wettkampftraining einer realen Strecke



Training im Stadion



Dreifacher Ironman Finisher

KRAFTTRAINING

Unsere Philosophie:

Von Hanteltraining und Maschinentraining sind wir in erster Linie abgekommen und nutzen diese in unseren eigenen Trainingsbereichen nur noch unterstützend.

Unser Körper soll in erster Linie sich selbst beherrschen können und das Training seine Funktion und Gesundheit unterstützen und fördern. Deshalb setzen wir vorrangig auf Training mit dem eigenen Körpergewicht.

Übungen die für Einsteiger bis hin zum routiniertesten Athleten jeden Tag aufs Neue eine Herausforderung bieten.

Wir haben bewusst ein Trainingskonzept gewählt, dass immer, überall und an jedem Ort genutzt werden kann.

Sport sollte sich in unseren Augen auf das wesentliche konzentrieren.

Effizient und zielführend!



Einfachste Trainingsgeräte



Wir nutzen TRX Slings für funktionelles Körpertraining

FIT IM ALTER

Kraft + Stabilität + Ausdauer + Koordination = lange selbstständig bleiben:

Nicht nur junge Menschen sollten ihre Augenmerk auf einen geschulten und gesunden Körper legen. Auch im Alter verlieren unsere Muskeln und das körpereigene Gleichgewichtssystem nicht an ihrer Wichtigkeit. Sie ermöglichen es uns noch lange **selbstständig aufstehen** oder **Treppensteigen** zu können. Das sind nur zwei von vielen Gründen und Beispielen in denen wir uns unsere Eigenständigkeit und damit die Freiheit ohne auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein erhalten sollten.

Wir kombinieren Krafttraining mit Gleichgewichts und Koordinationstraining. Dabei nehmen wir auf die Herausforderungen des Alltags besonders Rücksicht.



Doch auch das Zwischenmenschliche kommt bei uns nicht zu kurz. Unser Training wird mit Walking Einheiten abgerundet.

Frische Luft und ein offenes Ohr sind immer am Start.

NEUROATHELTIK

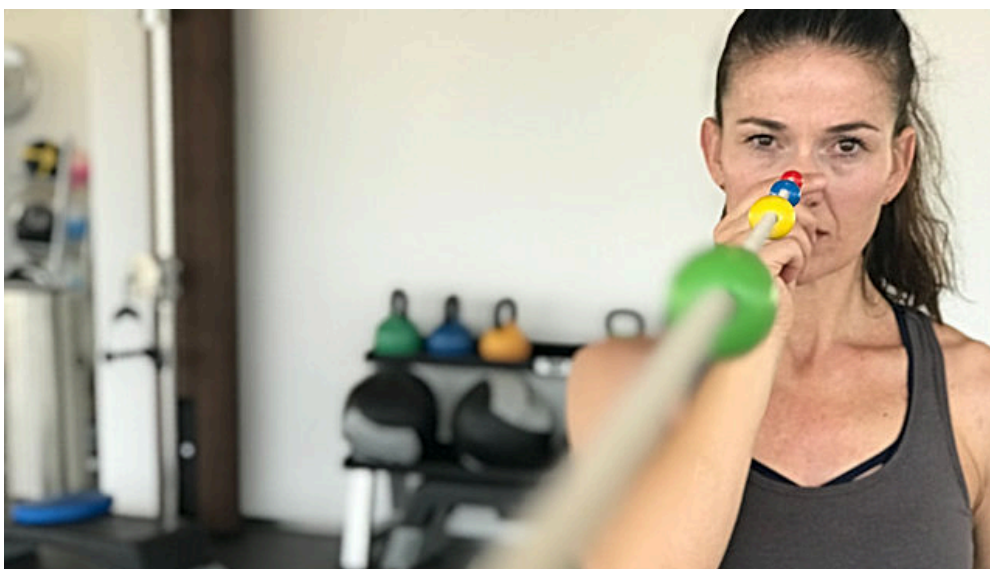
Tuning der Maschine Mensch:

Wo Software und Hardware im Körper zusammen treffen, beginnt das Feld der **Neuroathetik**. Schon längst haben Bilder von Sportlern mit Augenklappen und Holzstäben in der Hand die Welt erreicht. Doch die wenigsten haben es bei einem ihrer führenden Entwickler und Forscher erlernt.

Nur eine perfekt eingestellte Maschine kann nachhaltig die perfekte Leistung abrufen.

Unser Körper ist mehr als die Summe seiner Teile und funktioniert daher auch als ein hoch komplexes System aus Sinnesorganen und dem Bewegungsapparat der ihn steuert. Der Körper kann noch so hocheffizient trainiert werden, wenn die Sinnesorgane den Input der Außenwelt verzieht oder fehlinterpretiert an das Gehirn weiter geben, so kann ein Sportler seine volle Leistung nie abrufen oder nimmt sogar Schaden.

Durch einen einfachen Test lässt sich zum Beispiel herausfinden welches Knie zukünftig von einem Kreuzbandriss betroffen sein wird!



ERNÄHRUNG

Gemeinsam und ohne Diäten ans Ziel:

Ziele können verschieden sein, dennoch verbindet sie eines, der Weg sollte den Sportler fordern, jedoch nicht überfordern. Das gilt im besonderen Maß für einen so sensiblen Bereich wie die Ernährung.

Nichts schneidet unseren Alltag mehr ein als strikte Diäten und Ernährungspläne die aufs letzte Gramm abgewogen werden.

Sie sind nicht nur für den Sportler sondern auch für sein Umfeld langfristig anstrengend und für die allermeisten weder von langer Wirkung, noch von großem Nutzen. Jeder von uns hat von dem wohl bekannten Jojo-Effekt schon einmal gehört oder ihn am eigenen Leib erfahren. Monatelanges Schinden und Verzicht, die sich in genau der selben Zeit wieder ins Gegenteil verwandelt haben.

Wir wollen ein Bewusstsein für gesunde und vor allem leistungsfördernde Ernährung schaffen. Nahrung ist der Treibstoff unseres Motors. Sie lässt uns täglich unsere Leistung bringen. Und so wie wir die besten Schmiermittel und Treibstoffe für unser Auto nutzen, sollten wir es auch bei uns selbst tun.

In Zusammenarbeit mit unserem Koch und Ernährungsexperten schaffen wir es dieses Bewusstsein zu wecken und zu etablieren.

So schaffen wir keinen einen gesünderen Lebensstil, der langfristig ans Ziel führt und hält.



REGENERATION

Wer hart trainiert sollte sich ebenso intensiv regenerieren:

Unser Angebot an Möglichkeiten zur Regeneration reicht von einer einfachen Massage bis hin zur Infrarotsauna. Unsere Regenerationszentrum bietet die richtige Antwort auf die Bedürfnisse vom Sport geschundener Körper.

Eisbad oder die heiße Wanne?

Egal ob Thai Massage, Faszienbehandlung, unsere Betreuer stimmen sich anhand der Trainingspläne und Trainingseinheiten miteinander ab.

So wissen wir bereits was dem Klienten gut tun wird, noch bevor er zum Training antritt.

Prävention gegen Folgeerscheinungen!

Wer kennt es nicht? Nach dem Marathon oder einer langen Ausfahrt schmerzt das Knie. Dass es nicht zum dauerhaften Prozess wird, setzen unsere Methoden zur Regeneration da an, wo Probleme entstehen können und behandeln diese präventiv noch bevor sie richtig entstehen.

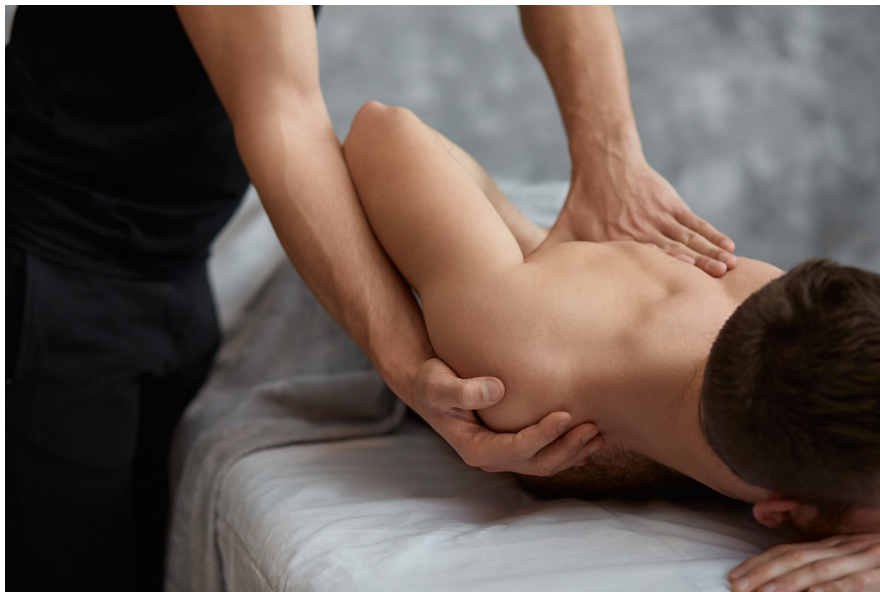
Warum kann ich einen Marathon laufen aber meine Schuhe nicht mehr binden?

Ob Läufer Syndrom oder andere Probleme, wir triggern ihre Faszien und binnen weniger Minuten lösen wir das Problem im Handumdrehen für dass sie unter umständen wochenlang zur Massage müssten.

Präventiv und nachhaltig!



*Triggern der Faszien verbessert nachhaltig die Range of Motion
und das Wohlbefinden*



*Das richtige Mittel zur richtigen Zeit.
Eine original Thai Massage*

TMX TRIGGER

Ein starker Partner in TMX

Als Master Coach von TMX versteht sich unser Trainer Kevin Schneider darauf Triggerpunkte im Körper zu bestimmen, muskuläre und osteopathische Ketten zu benennen und diese mit dem TMX Trigger Tool zu behandeln.

Durch einfache Anwendungen ersetzen wir die klassische Massage und können binnen weniger Minuten Schmerzen und Verspannungen lösen, die mehrere mühsame Massageterminale in Anspruch nehmen würden.

Durch eine langanhaltende, punktuelle und tiefe Behandlung der tiefliegenden Faszien, lösen wir Verklebungen die weit im Inneren des Körpers zu finden sind.

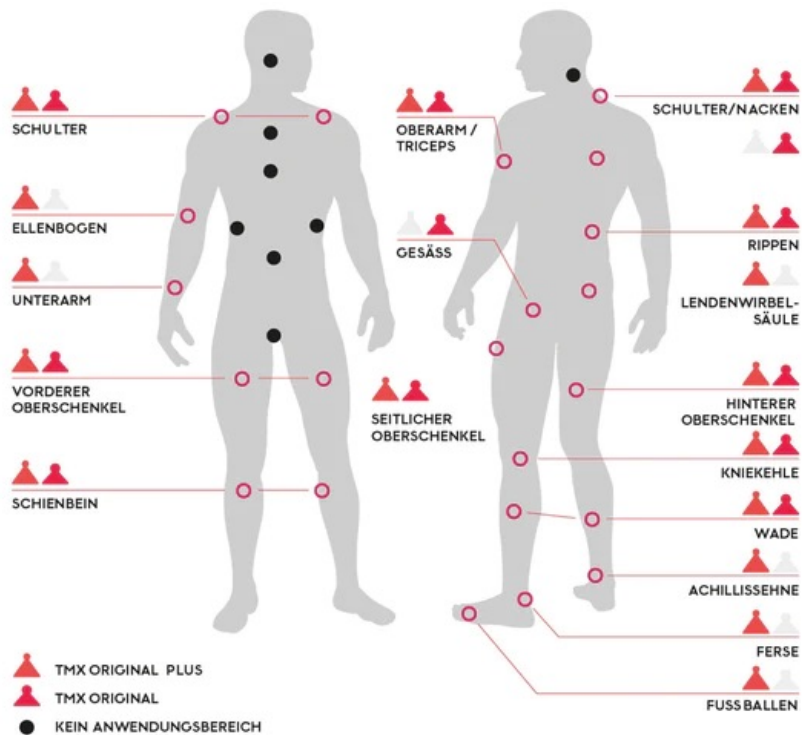
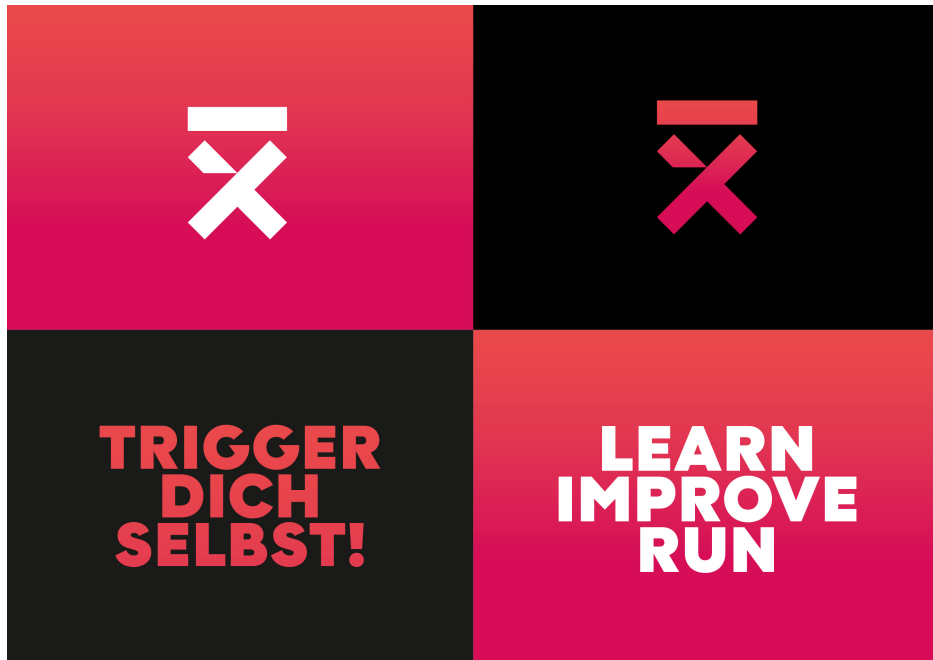
Die Welt der Faszien ist im Sport angekommen. Ihre Behandlung hat sich als langanhaltend und effektiv erwiesen.

Wir nutzen dieses Wissen um nachhaltig den Bewegungsraum Klienten, *Range of Motion*, zu verbessern und verbessern damit das Wohlbefinden der Teilnehmer.

„Das Engpasssyndrom in der Schulter war binnen weniger Minuten wie weggezaubert. Endlich wieder schmerzfrei.“

Manuela, 45

Nur eines vieler Beispiele wie man mit wenigen Mitteln, und den richtigen Knöpfen Qualität im Leben schaffen kann. Wir sind davon überzeugt und sind stolz in TMX einen starken Partner an unserer Seite zu wissen.



Unzählige Anwendungspunkte und Ketten



Behandlung der Schulter und des Deltamuskels



*Das richtige Mittel zur richtigen Zeit.
Eine original Thai Massage*

BIOHACKING

Dem Standart zum Trotz

Was ist es das Spitzensportler wie Cristiano Ronaldo, Robert Lewandowski und Zlatan Ibrahimovic vereint?

Das Beste ist bei weitem nicht gut genug. Sie haben sich darauf versiert ihren Körper durch natürliche Stellschrauben auf ein neues Level zu optimieren. Das richtige Stichwort ist in diesem Fall: **Biohacking**.

Ob es Levandowkis Nachtisch ist, den er vor dem Hauptgang verzehrt um seine leeren Glykogenspeicher zu füllen oder Ronaldo, der 6x á 90min über den Tag verteilt ein Nickerchen hält.

Wie man den Körper durch den Einsatz natürlicher Mittel, wie der Sonne, Kälte, Wärme oder der Optimierung des Schlafs leistungsfähiger macht.

Auch hier gilt es oft zu unterscheiden zwischen Esoterik und effizienten Mitteln zur legalen, natürlichen, Leistungssteigerung des Menschen.

- Welche Einflüsse hat das Umfeld auf die Leistungsfähigkeit des Körper?
- Welche Nährstoffe optimieren meine Regeneration und in welchen Speisen finde ich sie?
- Kälte oder Wärme nach dem Sport?
- Wie wirkt sich Stress auf meine Gesundheit aus?
- Schlafoptimierung- wie geht das?
- Eisbad & Rotlicht Dusche



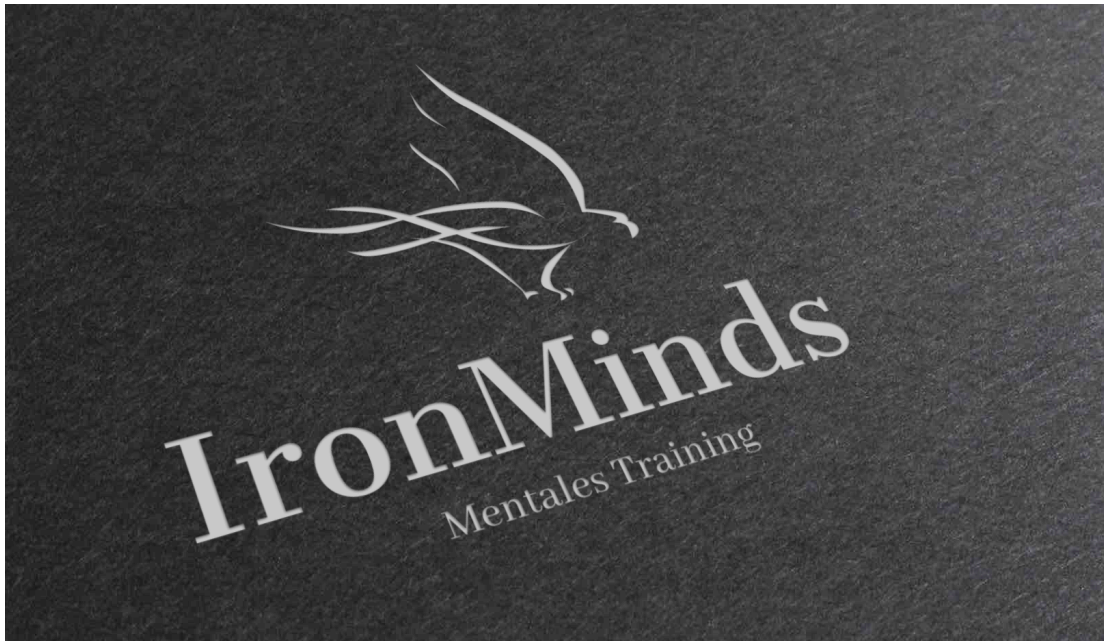
Kickt nicht nur den inneren Schweinehund!



Wundermittel rotes Lichtspektrum

IronMinds - Mentales Training

TRAINING DAS UNTER DIE HAUT GEHT



Mental stark und ausgeglichen

-

Für den Sport und den Alltag!

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

Charles Reade (1814 - 1884), englischer Schriftsteller

Chinesisches Sprichwort



IronMinds - Mentales Training

TRAINING DAS UNTER DIE HAUT GEHT

WARUM MENTALTRAINING?

Wir alle sind nur so stark wie es unsere mentale Einstellung erlaubt. Im Alltag sind wir ständig Stress und Ängsten ausgesetzt, die uns bestimmen und in unseren Handlungen beeinträchtigen können. Von Sportlern schon lange Zeit als Mittel zum Erfolg eingesetzt, wird Mentaltraining von uns auch in den Alltag integriert.

Neben speziellem **Sportmentaltraining** bieten wir ebenfalls **Mentaltraining** für Jedermann an.

„Fit auf den Punkt. Wie schaffen es Top-Manager und Spitzensportler, auch unter extremem Druck volle Leistung zu bringen? Das Geheimnis heißt: mentale Kraft. Jeder kann von den Siegern lernen und die Herausforderungen in Ausbildung, Beruf oder Alltag besser meistern.“

Gronwald & Ochmann/Stern - Ausgabe Nr. 30 vom 22.07.2010

Die Notwendigkeit Mentales Training in unser Portfolio zu integrieren war schlicht und einfach daher entstanden weil wir wissen wollten was uns antreibt. Was und für etwas brennen und dafür über Grenzen steigen lässt, die für Außenstehende schier wahnsinnig erscheinen müssen.

„Meine Gedanken wechseln von Fluchen hinüber zu, das ist der beste Tag meines Lebens und rutschen dann wieder in tiefste Diskussionen mit meinen brennenden Lungen warum man sich so etwas nur zumuten kann!“, als man Kevin Schneider während dem Training zum Ironman Hamburg fragte, was ihm während dem Training und dem Wettkampf durch den Kopf ging.

Knapp 4 Kilometer schwimmen, anschließend 180 Kilometer mit dem Zeitfahrrad in gebückter Haltung und zum Abschluss einen Marathon laufen.

Die geistige Motivation aufrecht zu erhalten über mentale und physische Schmerzgrenzen zu gehen, ist es was uns beschäftigte.

„Doch eins habe ich nie vergessen, warum ich hier bin und welches Ziel ich verfolgte. Am Nachmittag wollte ich die Ziellinie überqueren und meinen Namen im Lautsprecher hören während mir eine Medaille um den Hals gehängt wird!“

Der Geist kann Berge versetzen.

Die Idee zu IronMinds war geboren. Wir wollen unseren Sportlern die Stärke verleihen, die uns selbst Grenzen verschieben ließ!

INTEGRATION IN SPORT UND ALLTAG

Woran kann es liegen wenn man alles gibt und es dennoch nicht genügt?

- Fehlende Konzentration
- Ängste durch äußere Einflüsse & Gegebenheiten
- innere Unruhe
- Mangel an Selbstvertrauen
- Aufregung
- Ablenkung
- Angst zu versagen
- Druck & Unsicherheit
- geistige Abwesenheit
- fehlende Motivation
- Stress & Sorgen
- negative Gedanken

SINN UND ZWECK

Tennisprofi André Agassi sagte einmal: „Ich habe Wimbledon 10.000 Mal im Kopf gewonnen.“
Was er sich anfangs nur vorstellte, wurde tatsächlich Realität.

Wirklich gewonnen hat André Agassi in Wimbledon genau einmal.
Ein klare Botschaft, nämlich:

1. Der Aufschwung bzw. Erfolg beginnt in meinem Kopf.
2. Ohne Fleiß kein Preis. 10.000 Mal im Kopf siegen, um einmal ganz oben zu stehen – das hat was.

Was bringt dir mentales Training?

- Umgang mit Stress
- Mentale Wettkampfvorbereitung
- Entspannungstechniken für die schnellere mentale Regeneration
- Lösen der Blockade
- Angst vor Hindernissen
- Motivation
- Umgang mit Emotionen
- Selbstbewusstsein
- Leistungsdruck
- Fokus / Konzentration

UNSERE GEDANKEN BESTIMMEN UND BEEINFLUSSEN UNSER HANDELN

Daher sind Glaubenssätze einer der wichtigsten Ansätze im Mentaltraining:

1. Ich fühle mich körperlich und mental sehr stark
2. Ich bin ein Gewinner
3. Ich bin konzentriert
4. Ich gebe mein bestens und fühle mich heute ausgezeichnet
5. Ich bin fokussiert und ich behalte die Ruhe in jeder Situation
6. Ich bin voller Selbstvertrauen.

WELCHE METHODE GIBT ES?

In der Psychotherapie, der Sportpsychologie aber auch im Mentaltraining haben sich folgende Methoden bewährt:

- Autogenes Training
- Affirmationen
- Visualisierung der Ziele
- Meditation
- Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP)
- Übungen zur Verbesserung der Fokussierung und Achtsamkeit
- Entspannungstechniken



Laufen gegen den Stress

Gemeinsam sagen wir dem Stress den Kampf an.
Finde inneren Ausgleich in unserer Gruppe und schließe dich uns an.

Laufen oder Walken und den Stress von der Seele reden!

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet!

Jetzt kostenlosen Platz sichern!



en kostenlosen
thern!

Laufstrecken:
5km - 21,2km
(Distanzen können variieren)

Das Tempo richtet sich nach dem Können der Teilnehmer

Fit-Akademie
Kurt-Schumacher-Str.22
67346 Speyer



06232/3127221
info@fit-akademie.com
www.fit-akademie.com



*Der Spaß darf nicht zu kurz kommen - Niemals!
Tu wofür du brennst!*

*Immer etwas zu tun, das dir aus deinem tiefsten
Inneren widerstrebt, ist es was dich ausbrennen lässt!*

- KS -

UNSERE TRAINER

Kevin Schneider, Leiter des Trainingsstandorts Speyer ist ehemaliger Kampfsportler und Trainer, sowie Langstreckentriathlet. Seine Kenntnisse und Erfahrungen als langjähriger Sportler lässt er dahingehend in seinem Training einfließen.

Ausdauertraining - Krafttraining - Koordination - Schnellkraft - Neuroathletik - Funktionelles Training - Mentalcoaching

*„Am Ende sind es eben wirklich nur 3,8km planschen,
eine 180km Radtour und lockeres Auslaufen über 42,2km.*

Das wird schon werden.“

- *KS* -

vor dem Start zum 140.6 Ironman in Frankfurt am Main

Jürgen Eberle leitet das Zentrum für Regeneration der Fit-Akademie in Neustadt an der Weinstraße, das sich gezielt auf die Arbeit nach dem Sport spezialisiert hat. Als ehemaliger Gewichtheber weiß er um die Wichtigkeit der Regeneration unseres Körpers nach langen Beanspruchungen.

Zu seinen Kernkompetenzen zählen unter anderem Thai Massagen, Biohacking Methoden zu effizienteren Erholung. Beratung für den besseren Schlaf.

„Advent, Advent mein Muskel brennt!“

- *JE* -

KEVIN SCHNEIDER

"Aut viam inveniam aut faciam."

Ausbildung:

2012-2018: Architekt

2019-2021: med. Personal Trainer

2020-2022: Mental Trainer

2021-2022: Sport Mental Trainer

Gründungen

2020 - Fit-Akademie

2021 - Mental Training - IronMinds

2022 - Lauf dich frei von Stress

Sportliche Leistungen:

2007 - 20016: Nachwuchstrainer Judo

2012 - heute: Triathlet auf der Mittel. & Langdistanz

2019 - heute: Athlet für: TEAM Erdinger Alkoholfrei

2019: Ironman 140.6 Hamburg

2020: Ironman 140.6 Frankfurt am Main

2021: Ironman 70.3 Kraichgau

Lizenzen:

Personal Trainer (med.)

Fitnesstrainer A+B

Mental Trainer

Sport Mental Trainer

Neuroathletik Coach

TRX Sling Instructeur

Faszien Therapeut

Judo Trainerlizenz

Spinning Trainer

Straßenrad Trainer

Publikationen:

2022 - IronMinds - Das IronmanGEN



JÜRGEN EBERLE

"Vieles haben die geleistet, die vor uns gewesen sind;
aber sie haben es nicht zu Ende geleistet."

Ausbildung:

2001 - 2002: Automobilkaufmann

2004 - 2005: Sicherheitsfachmann

2003 - 2004: Barkeeper und stellvertretender Restaurantleiter

2020 - heute: Thai Masseur (in Thailand)

2020 - heute: Personal Trainer

Gründungen

2020 - Fit-Akademie

Sportliche Leistungen:

seit 1995: aktiver Gewichtheber

2000 - 2002: Gewichtheber 1. Bundesliga

seit 2018: Trainer für Nachwuchsförderung

Lizenzen:

Personal Trainer

Neuroathletik Coach

Thai Masseur

Gewichtheber Trainerlizenz



Fit-Akademie

Speyer

Kevin Schneider
Kurt-Schumacher-Straße 22
67346 Speyer

Fit-Akademie

Neustadt

Jürgen Eberle
Konrad-Adenauer-Straße 5
67433 Neustadt an der Weinstraße



TMX Trigger



IronMinds



Fit-Akademie

www.ironminds-mental-training.de

www.fit-akademie.com

mail: info@fit-akademie.com

