

Neuer Lehrgang: Burnout-PräventionsCoach_personal

Das Burnout-Syndrom hat sich zu einer Volkskrankheit entwickelt und trifft inzwischen Menschen aus allen Berufen und allen Altersklassen, weshalb dieses Thema von gesundheitsorientierten Fitness-Studios unbedingt beachtet werden muss. „Mit den bereits vorhandenen vielseitigen Angeboten bieten Fitness-Studios schon heute ideale Möglichkeiten zur Burnout-Prophylaxe an“, so Wolfgang Scheiber, Geschäftsführer der WSD Ausbildungszentrum GmbH, „allerdings müssen die Zusammenhänge zwischen Gesundheitssport und Stressabbau bzw. Burnout-Vermeidung in der Bevölkerung fachlich kompetent kommuniziert werden!“ Exakt dafür ausgelegt ist der neue Lehrgang zum **„Burnout-PräventionsCoach_personal“**. Mittels Fernlehrbrief eignen sich Studioinhaber bzw. Trainer ein umfassendes Wissen über Stress und Burnout an. In der eintägigen Präsenzphase erhalten die Teilnehmer ein detailliert ausgearbeitetes Konzept (Präsentations-Charts, Frage- und Analyseformulare usw.). Damit verfügt der Coach über ein umfassendes Portfolio zahlreicher mentaler Anti-Stress-Techniken und praxiserprobter Tools zu Zeitmanagement und Arbeitsplatz-Organisation, die er für ein individuelles Coaching von Mitgliedern oder Interessenten einsetzen kann. Ebenfalls im Ausbildungspaket enthalten sind zahlreiche Präsentationsfolien, die professionell die spezifischen Zusammenhänge zwischen Gesundheitssport und Stressabbau aufzeigen und somit zu dauerhaftem Gesundheitssport motivieren.



Wolfgang Scheiber

Jahrgang 1953, coacht deutschlandweit Mitarbeiter und Führungskräfte zum Thema „Stress reduzieren und Burnout vorbeugen!“. In seinem Fitness-Studio, das er bereits vor 30 Jahren als Gesundheitsstudio

positioniert hat, ist diese Thematik ebenfalls erfolgreich implementiert und wird sowohl zur Mitglieder-Neugewinnung als auch für betriebliches Gesundheitsmanagement genutzt. Die von ihm entwickelten Ausbildungskonzepte zeichnen sich insbesondere durch den hohen Praxisnutzen aus.

Der kürzlich in den Medien vorgestellte Stressreport Deutschland 2012 belegt die drastische Zunahme von stressbedingten Krankheiten. Als Konsequenz fordert die deutsche Bundesarbeitsministerin Ursula von der Leyen Unternehmen dazu auf, gezielte Gegenmassnahmen zu ergreifen. Mit der Ausbildung zum Burnout-PräventionsCoach verfügen Fitness-Studios somit auch über ein wichtiges Modul für **„betriebliche Gesundheitsförderung“** und können Unternehmen konkrete Lösungen anbieten. Experten gehen davon aus, dass „Stress reduzieren und Burnout vorbeugen“ in der Gesundheitsprävention mit dem Thema „Rücken“ gleichziehen wird. Innovative Fitness-Studios, die sich frühzeitig diesem wichtigen Segment widmen, werden somit von wesentlichen Wettbewerbsvorteilen profitieren.

Mentaltraining gegen chronische Rückenschmerzen

Nach wie vor sind chronische Rückenschmerzen für viele Menschen ein Grund, endlich mit Sport zu beginnen. Hat ihnen der Arzt doch schon oft genug gesagt, dass die Rückenmuskulatur dringend aufgebaut werden müsse. Leider hilft bei den meisten



Menschen, die unter chronischen Rückenbeschwerden leiden, das Training alleine nicht. Ganz häufig werden sogar bereits durch ein leichtes Training die Schmerzen wieder aktiviert. Sicher kennt nahezu jeder Fitnesstrainer dieses Phänomen. Die neue Ausbildung zum Rücken-Braining®-Coach bietet den Fitnesstrainern jetzt das erforderliche Know-how, um auch diesen Mitgliedern wirkungsvoll zu helfen. Das Problem beim chronischen Rückenschmerz liegt darin, dass die anfängliche Ursa-

che meist bereits behoben ist, jedoch der Schmerz im damaligen Akut-Stadium eine Gedächtnisspur im Gehirn hinterlassen hat. Dieses sogenannte Schmerzgedächtnis ist hochsensibel und kann durch körperliche, psychische und soziale Faktoren immer wieder aktiviert werden und zu Schmerzattacken führen. Leider kennen viele Patienten diesen Zusammenhang nicht und interpretieren die ärztliche Diagnose, organisch sei keine Ursache festzustellen, meist falsch. „Mein Arzt nimmt mich nicht ernst, dabei habe ich doch tatsächlich meine Schmerzen!“, so die häufige Reaktion der Patienten. Das Gefühl, vom Arzt „im Stich gelassen“ zu werden, festigt die Schmerzmuster. Prof. Dr. Walter Zieggländer vom Münchner Max-Planck-Institut für Psychiatrie, einer der renommiertesten Schmerzforscher Deutschlands, hat das Phänomen wie folgt beschrieben: **„Chronischer Schmerz ist gelerntes Verhalten, ein in Körper und Geist abgespeichertes «Programm», das mit der richtigen Therapie «überschrieben» werden kann!“** Genau hier setzt die neue Therapie-Methode Rücken-Braining an, wobei die Wortschöpfung „Brain“ (Gehirn) und „Training“ bereits auf das duale Training hinweist. Die 1-tägige Ausbildung zum Rücken-Braining Coach vermittelt zahlreiche mentale Übungen, die überwiegend der kognitiven Verhaltenspsychologie entnommen sind, allerdings keinerlei spezifische psychologische Vorkenntnisse erforderlich machen. Der angehende Coach erhält ein umfassendes Wissen, mit dem er seinen Studiomitgliedern bzw. Interessenten die Wirkungsweise eines Schmerzgedächtnisses erläutern und gezielt Gegenmassnahmen aufzeigen kann. Damit das Schmerzgedächtnis dauerhaft „überschrieben“ wird, sind auch diverse mentale Übungen als „Hausaufgabe“ zu absolvieren. Mit dieser Ausbildung können gesundheitsorientierte Fitness-Studios ihre Kompetenz im Gesundheitsmarkt deutlich untermauern und eine wichtige Kundengruppe gezielt ansprechen.

Infos zu dieser neuen Ausbildung:

www.wsd-ausbildungszentrum.de



Das Jahresverbandsheft vom ISFHA Sportverein

Über 90% aller Menschen werden GESUND geboren. Erst unsere falsche Lebens- und Ernährungsweise macht uns KRANK. Deshalb muss man meiner Meinung nach den Solidaritätsgedanken „der Gesunde hilft dem Kranken“ umkehren, d. h., man muss sich mit den GESUNDEN solidarisch erklären und demzufolge das GESUNDHEITSSYSTEM nachhaltig FÜR DIE GESUNDEN einrichten. Erst dann wird auch erkannt werden, dass die meisten Krankheiten nicht angeboren sind, sondern oft (auch) wegen mangelnder Eigenverantwortung SELBST verursacht werden.

Wer sich gesund ernährt und vor allem das wichtige Krafttraining zu Hause und/oder im Fitnessstudio mindestens zwei Mal in der Woche 30 Minuten intensiv durchführt, wird mit ziemlicher Sicherheit zwischen 100 und 120 Jahre alt werden und gesund sterben. PUNKT!

Der STRENFLEX Fitness-Test gibt auch Aufschluss über das biologische Alter eines Menschen – in unserer Gesellschaft je länger je mehr ein wichtiges Thema.

Wer den ISFHA-Strenflex Fitness-Test besteht und sein Fitness-Sportabzeichen in BRONZE, SILBER oder gar GOLD erreicht hat, kann stolz auf seine Leistung sein. Und er kann dabei auch seinen Mitmenschen zeigen, dass er BIOLOGISCH gesehen, viel jünger ist.

Werden auch Sie Mitglied von einem zukunftsorientierten Sportverein

STRENFLEX

www.fitness-sport.tv

Verband: www.isfha.org