

FITNESS
FÜHRERSCHEIN

UNLOCK YOUR GYM.

Studio-Alltag

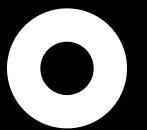
- Zunehmend junge Gym-Einsteiger (14–18)
- Hohe Unsicherheit an Geräten
- Ego-Lifting & Fehlhaltungen
- Mitarbeiter:innen stark ausgelastet





Risiko

Verletzungen



Betreuungspässe

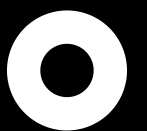
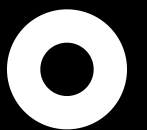
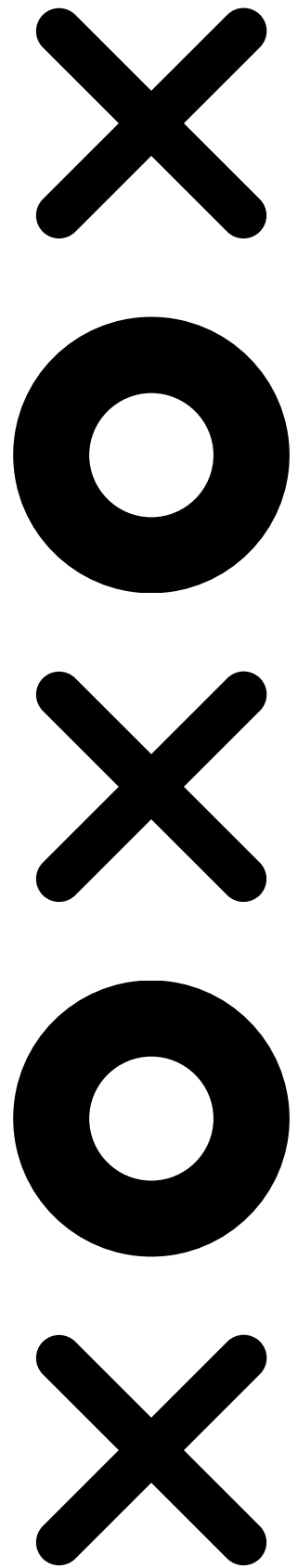


Image- und Haftungsrisiken





Lösung: Digitaler Fitness- führerschein

- Safety-Standards
- Gerätekompass
- Technik-Cues
- Red-Flags
- Prüfung & Zertifikat



Ein 360-minütiger E-Learning-Kurs zur sicheren Geräteeinweisung

Vorteile



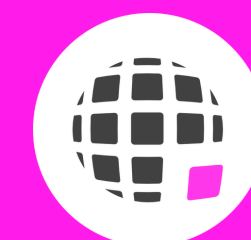
weniger Aufwand
im Team

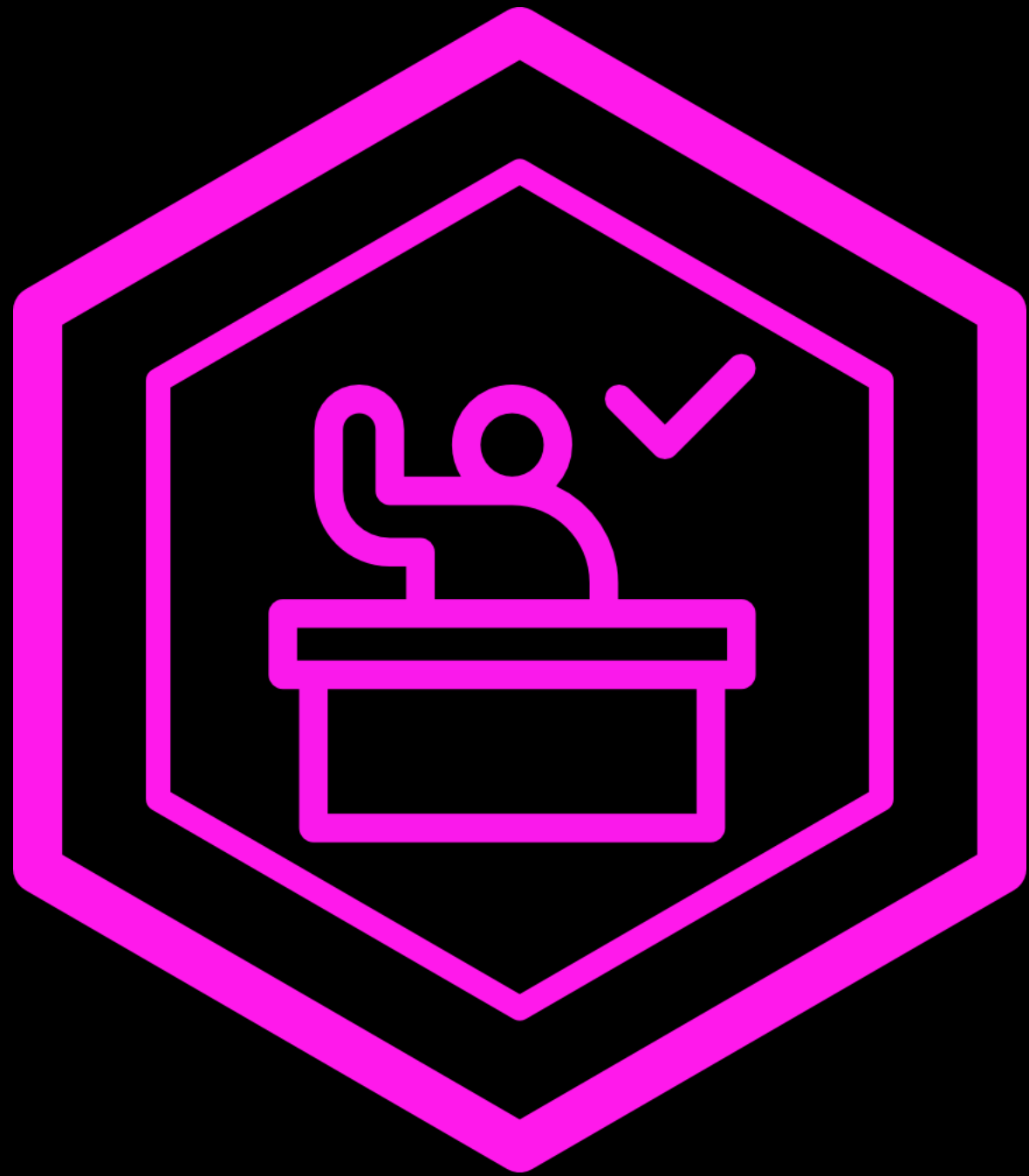
mehr Sicherheit im
Studio

mehr Respekt
unter Jugendlichen

messbare
Standards

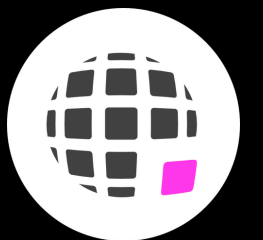
FITNESS
FÜHRERSCHEIN





Onboarding & Pre-Check

Gym Explorer



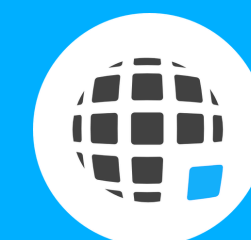


Check-In, Spielregeln und der Safety-Kodex.

Onboarding & Pre-Check



FITNESS
FÜHRERSCHEIN





1. Anatomie Quick-Guide

Anatomy Scout





Lerne die Sprache
deiner Muskeln und
verstehe dein inneres
Team.

ANATOMIE QUICK-GUIDE



FITNESS
FÜHRERSCHEIN

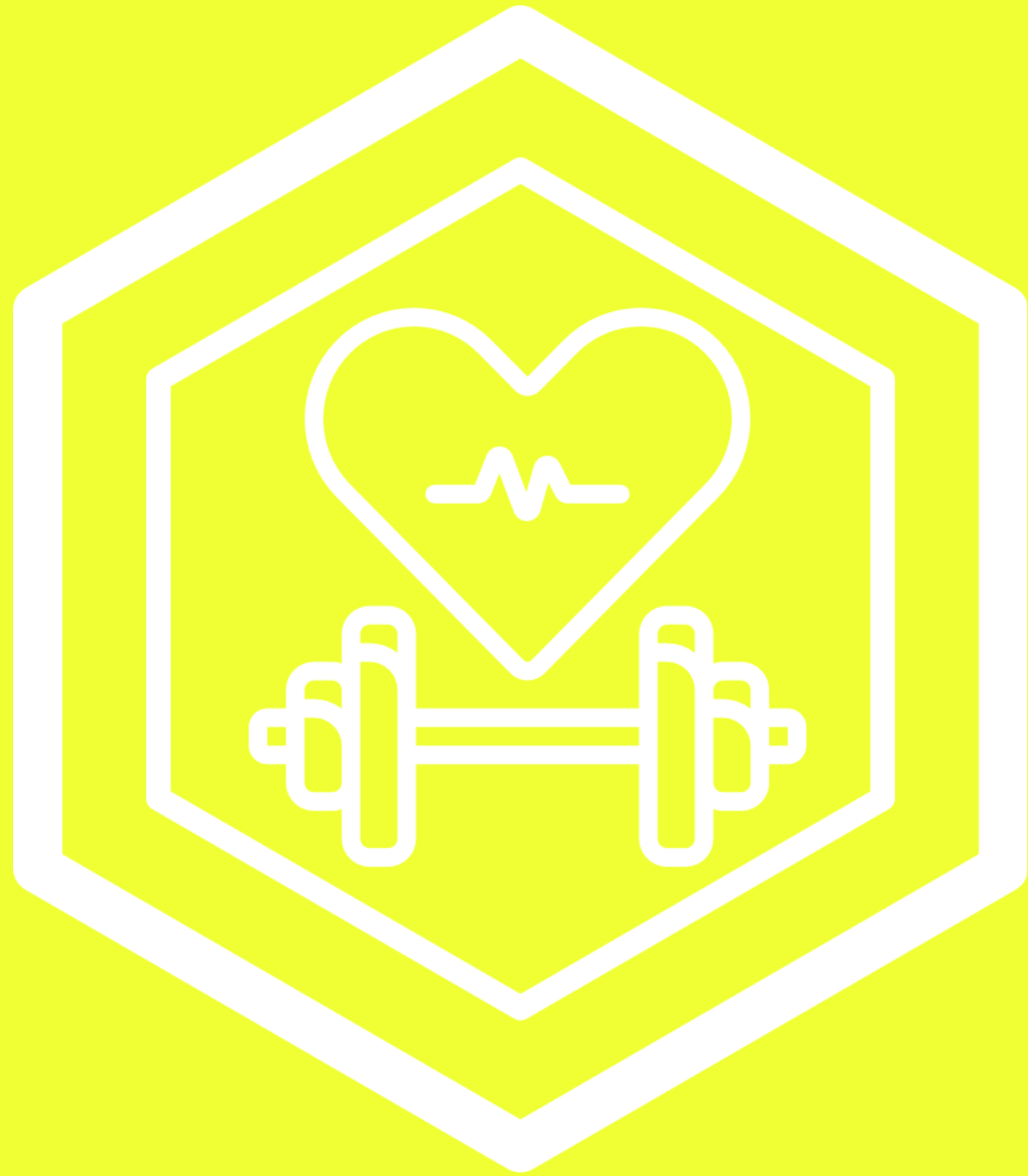




2. Fitness & Training

Fitness Navigator





Beherrsche die 6 Bausteine
der Fitness und steuere dein
Training smart.

Fitness & Training



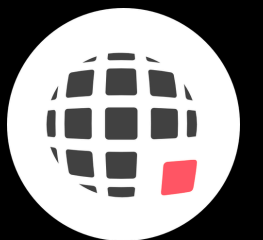
FITNESS
FÜHRERSCHEIN





3. Krafttraining

Workout Architect





Konstruiere Einheiten nach dem Profi-Blueprint und nutze das FITT-Dashboard.

Krafttraining



FITNESS
FÜHRERSCHEIN





4. Geräte & Übungen

Machine Ready





Werde zum Hardware-Profi.
Geräteeinstellungen und
Muscle-Matching perfekt im
Griff.

Übungen & Geräte



FITNESS
FÜHRERSCHEIN





5. Safety First

Gym Etiquette Hero



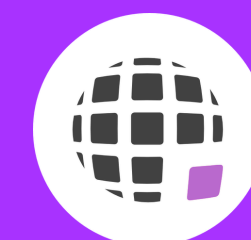


Sicherheit als Super-Skill.
Meistere Red Flags und den
Notfall-Flow.

Safety First



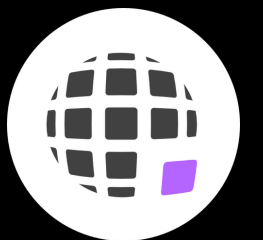
FITNESS
FÜHRERSCHEIN





6. Prüfungs- modul

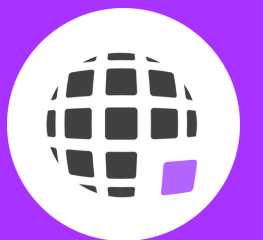
Certified Lifter





Der finale Check. Hol dir dein
offizielles Zertifikat!

Prüfungsmodul



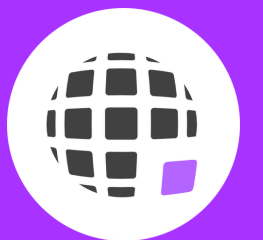


Format: Itemset's
(je 25 Fragen - alle Inhalte):

- Anatomie
- Fitness
- Training
- Krafttraining
- Übungen
- Safety/Red Flags/Notfall

als Single-Choice /
Zuordnung

Prüfungsmodul



Dein offizieller Start ins Fitnessstudio.

sicher, zertifiziert, shareable



FITNESS FÜHRERSCHEIN

MAXINA MUSTERMANN
GEB. 19.01.2013

AHAB-AKADEMIE

ABSOLVIERTE MODULE

- ONBOARDING & PRE-CHECK
- ANATOMIE QUICK-GUIDE
- FITNESS & TRAINING
- KRAFT-TRAINING
- GERÄTE & ÜBUNGEN
- SAFETY FIRST
- PRÜFUNGS-MODUL

SCANNEN ZUM VERIFIZIEREN

ID 83_4_13027_1753357255

GERMAN FITNESS AWARD
ANERKENNUNG
Offizieller Partner
★★★★★
AHAB-Akademie
FITNESS
in Kooperation mit
Herzogen: Impact GmbH | Profiteure
German Fitness Award | gym@impact.com

FITNESS
FÜHRERSCHEIN

UNLOCK YOUR GYM.



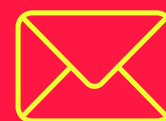


AHAB-Akademie GmbH

Kontakt



www.ahab-akademie.de



deutschmann@ahab-akademie.de



030/9860199757

