

Fighter-Fitness Master Certification

Der Weg zum Fighter-Fitness Instruktor

Nach über 10 Jahren ständiger Entwicklung ist Fighter-Fitness besser und kompletter denn je. Egal ob Bodyweight Exercises, Kettlebell Training, Joint Mobility oder Entspannungs- und Regenerationstraining, Fighter Fitness hat für jeden dieser Aspekte ein komplettes Trainingssystem.

Die Master Certification ist eine Seminarreihe, die erstmals auf alle Aspekte von Fighter-Fitness eingeht. In 8 Workshops, bekommen die Teilnehmer nicht nur die technischen Grundlagen vermittelt, sondern lernen auch die Prinzipien einer guten Trainingsplanung und Strukturierung.

Die Certification ist offen für jeden, der eine fundierte Ausbildung im Bereich des funktionellen Trainings sucht. Darüber hinaus ist die Teilnahme Voraussetzung für alle, die Fighter-Fitness Instruktor werden wollen.

Die 8 Workshops finden an insgesamt 4 Wochenenden statt, die im Rhythmus von ca. 8 Wochen, von Herbst 2011 bis Frühling 2012 stattfinden. Jedes Wochenende beinhaltet zwei Themen und ca. 8 Stunden ausführlichen, praktischen und theoretischen Unterricht.

Voraussetzung für die Teilnahme an der Fighter-Fitness Master Certification ist eine gute körperliche Fitness und grundlegendes Wissen über Fighter-Fitness. Man muss kein Elite-Athlet sein, um an dieser Certification teilzunehmen, aber eine gewisse Fitness und vor allem die Motivation für Fighter-Fitness, sollte einfach vorhanden sein.

Seminar 1 – Samstag, der 29.10.2011: Bodyweight Exercises I

Die Übungen mit dem eigenen Körpergewicht bilden die Grundlage von Fighter-Fitness und sind quasi Herz und Seele des Systems.

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des High Tension Training und dessen Anwendung auf Liegestütze, Klimmzüge, Kniebeugen und deren Variationen.

Björn zeigt die häufigsten Fehler, die bei diesen Übungen passieren können und wie man sie vermeidet bzw. bei sich und anderen korrigieren kann.



Egal ob Hobbysportler oder Profi, alleine dieses Seminar wird ihr Verständnis für die Bodyweight Exercises extrem verbessern.

Seminar 2 – Sonntag, der 30.10.2011: Joint Mobility, Regeneration und Entspannung I

Wer intensiv trainiert und seine Muskulatur beansprucht, braucht nicht nur ein intelligentes Training, sondern vorallem auch eine intelligente Regeneration.

Unbewusste, chronische Muskelverspannungen, eine falsche Haltung, oder das unbewusste Anhalten der Luft und das daraus resultierende Verkrampfen, sind alles Faktoren, die sich negativ auf das eigene Training auswirken und langfristig oft der Gesundheit schaden.

Ein entspannter und beweglicher Körper ist die Grundvoraussetzung für jede Form des Trainings und der beste Weg Verletzungen vorzubeugen.

Wer hart trainiert und seinen Körper ans Limit treibt, braucht eine intensive Regeneration. Die Fähigkeit den eigenen Körper tief zu entspannen ist genauso erlernbar, wie die Fähigkeit ihn beim Krafttraining intensiv anzuspannen.

Lernen Sie Methoden, die in der westlichen Welt kaum bekannt sind und die Ihre Fähigkeit sich zu regenerieren und unter Stress zu entspannen, um ein Vielfaches verbessern werden.

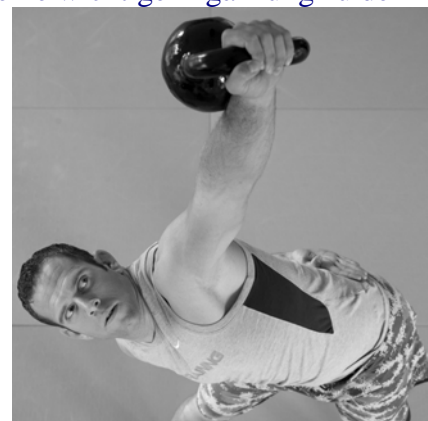


Seminar 3 – Samstag, der 14.01.2012: Kettlebell Basics – Übungen mit einer Kugel

Das Kettlebell Training bildet innerhalb von Fighter-Fitness eine wichtige Ergänzung zu den Bodyweight Exercises. Egal ob unterer Rücken oder Rückseite der Beine, die eisernen Kugeln trainieren genau die Schwachstellen des Körpers, die man nicht so perfekt mit Bodyweight Exercises ansprechen kann und sind daher für jeden Athleten ein Muss.

Lernen Sie den sicheren und kontrollierten Umgang mit der Kettlebell und erfahren Sie welche Übungen besonders effektiv sind und sich perfekt mit Bodyweight Exercises kombinieren lassen.

Björn Friedrich ist ein Meister darin, die verschiedenen Trainingsgeräte zu einem perfekten Workout verschmelzen zu lassen und genau das wird er Ihnen auch beibringen.



Seminar 4 – Sonntag, der 15.01.2012: Joint Mobility, Regeneration und Entspannung II

Dieses Seminar wird Sie verändern. Lernen Sie die Geheimnisse der biomechanischen Übungen, die einst nur hinter dem eisernen Vorhang praktiziert wurden und im Westen vollkommen unbekannt waren.

Verstehen Sie noch tiefer die Bedeutung der eigenen Atemkontrolle und wie Sie damit bewusst den Körper entspannen und auch emotionale Blockaden lösen können. Verstehen Sie das System der Dehnung.

Björn zeigt Ihnen wie ihr Körper regelrecht dahinschmelzt und Sie ihre Flexibilität sofort verbessern können.

Fighter-Fitness Flow ist das vielleicht bestgehütete Geheimnis innerhalb von Fighter-Fitness. Auf diesem Seminar erfahren Sie warum.



Seminar 5 – Samstag, der 25.02.2012: Bodyweight Exercises II

Multidimensionales Krafttraining ist ein weiterer wichtiger Aspekt innerhalb von Fighter-Fitness. Lernen Sie eine vollkommen neue Dimension des Trainings kennen und steigern Sie nicht nur Kraft, Muskelmasse und Ausdauer, sondern vor allem auch Körpergefühl und Koordination.

Lernen Sie, wie Sie Übungen intensiver, oder auch leichter gestalten können, um sich und anderen das perfekte Training zu ermöglichen.

Björn zeigt Ihnen unzählige Übungsprogressionen und zeigt Ihnen bekannte und zum Teil vollkommen neue Variationen der Grundübungen, die Ihr Training enorm bereichern werden. Dieses Seminar ist die Masterclass des Bodyweight Trainings.

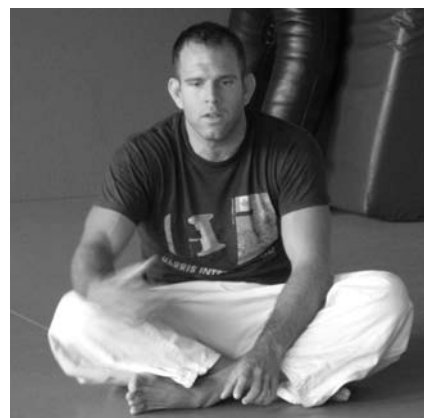


Seminar 6 – Sonntag, der 26.02.2012: Kurz-, mittel- und langfristige Trainingsplanung

Bei diesem Seminar geht es um ein weiteres Geheimnis.

Die richtige Trainingsplanung. Es gibt unzählige Mythen und Halbwissen, wenn es darum geht, einen sinnvollen Trainingsplan zu erstellen.

Lassen Sie sich vom Submission Wrestling Europameister 2003 und Coach vieler national und



international erfolgreicher BJJ und MMA Athleten in die Kunst der Trainingsplanung einführen.

Björn Friedrich erklärt Ihnen, wie Sie ein Programm so gestalten, dass Sie optimalen Erfolg haben und Übertraining vermeiden. Lernen Sie wann Sie Pausen machen müssen, wie Sie gezielt ins Übertraining gehen und wann es an der Zeit ist, das Programm zu variieren.

Dieser Workshop ist ein Muss für jeden, der wirklich die ganze Kraft von Fighter-Fitness für sich und seine Schüler oder Klienten nutzen möchte.

Seminar 7 – Samstag, der 14.04.2012: Fortgeschrittenes Kettlebell Training mit zwei Kugeln

Das vielleicht intensivste Seminar der Serie und nicht nur ein Test für Körper, Geist und Durchhaltevermögen, sondern der letzte Tag vor der Fighter-Fitness Master Certification Abschlussprüfung.

Wenn es darum geht schnell Kraft und Masse aufzubauen, ist das Training mit zwei Kettlebells nahezu perfekt. Kaum ein anderes Programm stimuliert den Körper intensiver und lässt überflüssiges Körperfett schmelzen, während Muskeln geradezu im Schlaf aufgebaut werden.

Björn Friedrich zeigt Ihnen die besten Drills für funktionelle Kraft und Hochgeschwindigkeits-Muskelaufbau. Dieses Seminar ist intensiv, aber gibt ihnen eine vollkommen neue Perspektive, wenn es um das schwere Krafttraining mit Kettlebells geht.

Der perfekte Abschluss, einer außergewöhnlichen Seminarreihe.



Seminar 6 – Sonntag, der 15.04.2012: Die Master Certification Abschlussprüfung

Jetzt ist die Zeit gekommen, das Gelernte unter Beweis zu stellen. Neben dem schriftlichen und physischen Test (die Anforderungen für den physischen Test bekommt jeder Teilnehmer zu Beginn der Seminarreihe, damit er sich darauf vorbereiten kann), wird jeder Teilnehmer auch eine Lehrprobe mit einem Klienten (den wir stellen werden) geben müssen. Jeder Teilnehmer bekommt natürlich ein anderes Thema bei der Lehrprobe.

Die Abschlussprüfung ist nicht nur eine passende Herausforderung für jeden Teilnehmer, sondern auch Voraussetzung dafür, eine Fighter-Fitness Lizenz zu erwerben (wenn die Abschlussprüfung bestanden wurde).

Egal, ob Sie ihr eigenes Training oder das Training ihrer Klienten und Schüler verbessern wollen, diese Workshop



Reihe gibt Ihnen alle dazu nötigen Werkzeuge in die Hand und betreut Sie über einen Zeitraum von 6 Monaten, mit qualifiziertem Unterricht.

Das ist ihre Chance, nutzen sie sie.

Q & A Master Certification

Wieviele Unterrichtsstunden hat die Master Certification?

Die Certification beinhaltet 32 Unterrichtsstunden + Hausaufgaben

Was ist, wenn ich an einem der Termine nicht kann? Kann ich trotzdem weiter an der Seminarreihe teilnehmen?

Eine weitere Teilnahme an der Seminarreihe ist grundsätzlich möglich, allerdings besteht dann nicht mehr die Möglichkeit zur Instruktor Prüfung. Dafür müssen alle Seminare absolviert worden sein.

Wie kann ich ein verpasstes Seminar nachholen?

Ein verpasstes Seminar kann mit drei Privatstunden nachgeholt werden, diese sind jedoch nicht inkl., sondern müssen zusätzlich zu den Ausbildungskosten bezahlt werden.

Warum ist die Ausbildung so teuer? Woanders bekomme Ich ähnliche Angebote für viel weniger Geld.

Ähnlich ist nicht gleich. Björn Friedrich ist einer der Pioniere des funktionellen Training hier in Deutschland und ist bekannt für sein detailliertes Unterrichtsprogramm. Die Ausbildung findet in einem kleinen Rahmen mit maximal 15 Personen statt und jeder Teilnehmer bekommt die persönliche Aufmerksamkeit von Björn.

Je nachdem welches Paket Sie gebucht haben, liegen die Kosten pro Stunde ca. zwischen ca. 25 und 31 Euro. Zusätzliche Prüfungskosten kommen nicht dazu. Wir sind überzeugt davon, das dies ein absolut fairer Preis für ein erstklassiges Angebot ist.

Kommen nach der Master Certification weitere Kosten auf mich zu?

Nein, es gibt keinerlei Knebelverträge oder Verpflichtungen für uns als Ausbilder tätig zu sein. Jeder kann danach das erworbene Wissen frei verwenden. Zusätzliche Kosten entstehen nur, wenn jemand eine Fighter-Fitness Lizenz erwerben möchte, um Fighter-Fitness zu unterrichten.

Welche Vorteile hat es Fighter-Fitness Instructor zu werden?

Fighter-Fitness ist der Pionier des funktionellen Trainings in Deutschland. Björn Friedrich hat schon 2004 sein System der breiten Öffentlichkeit vorgestellt und hat mit zahlreichen

Auftritten in den Medien die Marke Fighter-Fitness etabliert. Diesen Qualitätsanspruch haben wir und geben ihn auch an unsere Instrukturen weiter und das merken natürlich auch unsere und ihr Kunden.

Was ist der Unterschied zwischen der Fighter-Fitness Master Certification und anderen Angeboten dieser Art?

Fighter-Fitness ist das komplette Paket. Da es seine Wurzeln in den Kampfkünsten hat, geht es nicht nur um einfachen Kraftaufbau, sondern um Körperkontrolle, Bewegungsschulung, Gesundheit, mentale Ausgeglichenheit und lebenslanges Lernen. Funktion drückt sich nicht darin aus, ob jemand dicke Oberarme hat oder 100 Liegetütten schafft, sondern darin, ob er seinen Körper und Geist bewusst kontrollieren kann und die Körperintelligenz besitzt so zu trainieren, dass es dem Körper hilft und nicht langfristig schadet. Fighter-Fitness macht Sie zu einem zeitlosen Krieger auf ihrem Weg zur Meisterschaft über sich selber.

Welche Qualifikationen hat Björn Friedrich?

Björn Friedrich ist Blackbelt in einer der effektivsten Kampfkünsten überhaupt, dem Brazilian Jiu Jitsu, welches er seit über 15 Jahren betreibt. Außerdem wurde er 2003 Submission Wrestling Europameister im Schwergewicht.

Darüber hinaus ist er Schüler von Alex Kostic, einem Meister in den russischen und slavischen Kampfkünsten. Er betreibt intensiv Ashtanga Yoga, ist Kettlebell Instructor unter Fitness Guru Steve Maxwell und wurde mit Fighter-Fitness zu einem der Pioniere des funktionellen Trainings hier in Deutschland.

Gerade in den letzten Jahren haben ihn die inneren Kampfkünste enorm geprägt und Fighter-Fitness wurde mit vielen, teilweise im Westen vollkommen unbekanntem Trainingsmethoden ergänzt.

Was wenn ich an dieser Seminarreihe nicht teilnehmen kann? Wann ist die nächste?

Der nächste Termin ist wahrscheinlich Ende 2012 oder Anfang 2013. Zu lange um zu warten, das hier ist Ihre Chance. Zögern Sie nicht, melden Sie sich an und lernen Sie in 6 Monaten die Essenz dessen, was Björn in über 15 Jahren entwickelt hat.

Anmeldung zur Fighter-Fitness Master Certification Oktober 2011 – April 2012 in Obertshausen

- | | |
|--|-------------|
| <input type="checkbox"/> Frühbucher-Anmeldung 1 (bis zum 31.08.2011) | 799,00 Euro |
| <input type="checkbox"/> Frühbucher-Anmeldung 2 (bis zum 30.09.2011) | 899,00 Euro |
| <input type="checkbox"/> Reguläre Anmeldung (bis zum 21.10.2011) | 999,00 Euro |

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Fighter-Fitness Master Certification an. Ich überweise die oben angegebene Teilnahmegebühr auf das Konto 3116787 bei der Sparkasse Langen-Seligenstadt (BLZ 50652124).

Die Anmeldung ist verbindlich, die Termine entnehmen Sie bitte der Ausschreibung. Bei Nichterscheinen, ist keine Rückerstattung der Teilnahmegebühr möglich. Wer bis zum 30. September 2011 seine Anmeldung storniert, bekommt nach Abzug einer Bearbeitungsgebühr von 200 Euro den eingezahlten Restbetrag zurückerstattet.

Eine Übertragung auf eine andere Person ist jederzeit möglich, allerdings kann die Prüfung nur abgelegt werden, wenn eine Person alle Seminare besucht hat.

Die Teilnahme an der Seminarreihe berechtigt nicht automatisch die Marke Fighter-Fitness zu nutzen, die lizenzierte Nutzung der Marke Fighter-Fitness wird separat vertraglich geregelt, wenn diese Nutzung erwünscht ist.

Die eventuelle Prüfung am Ende der Certification ist kostenlos und es entstehen, keinerlei zusätzliche Kosten und Verpflichtungen, die im Zusammenhang mit dem Seminar stehen.

Persönliche Daten des Teilnehmers:

Name: _____ Vorname: _____

Geburtstag: _____ Adresse: _____

Wohnort: _____ Postleitzahl: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Ich zahle die Kursgebühr auf das Konto 3116787, der Sparkasse Langen-Seligenstadt (BLZ 50652124) ein.

Ort / Datum

Unterschrift

Bitte schicken Sie die Anmeldung ausgefüllt und unterschrieben an:

Kampfkunstschule-Friedrich
Steinheimer Str. 40
Im Hinterhaus

63179 Obertshausen
Deutschland

Oder faxen Sie sie an:

06104 / 7997215

Für weitere Fragen können Sie uns gerne telefonisch unter 0162 / 1601088 oder per E-Mail an Info@Fighter-Fitness.com kontaktieren.