

## feel the energy academy

Eine spezialisierte Ausbildungseinrichtung der Extraklasse stellt sich vor! Die „feel the energy academy“ ist eine Erwachsenenbildungseinrichtung, die sich auf die Ausbildung zum Zertifizierten und Diplomierten Personal Fitnesstrainer spezialisiert hat.

In der „feel the energy academy“ wird ausschließlich in Kleingruppen bis maximal 8 Personen unterrichtet. Dies ermöglicht unseren Trainern auf jeden einzelnen Kursteilnehmer individuell, professionell und sehr umfangreich eingehen zu können. Dadurch ist es für Sie, unsere Teilnehmer, möglich, das Maximum an Wissen, Erfahrung und Praxis aus den Kursen heraus zu holen.

Unsere Ausbildungen werden ausschließlich von aktiven, professionellen Trainern abgehalten, die selbst eine ausgezeichnete und qualitativ hochwertige Ausbildung genossen haben, und schon eine jahrelange Berufspraxis vorweisen können.

Um die Qualitätsstandards zu garantieren, gibt es mit allen Interessenten ein persönliches und umfangreiches Qualifizierungsgespräch. In diesem Gespräch wird festgestellt, ob die Ausbildung tatsächlich Ihren Interessen und beruflichen Zielen entspricht und ob die geforderten adäquaten Vorkenntnisse vorhanden sind.

Um auch für Sie die passende Ausbildungsvariante zu finden, können Sie aus verschiedensten Ausbildungsvarianten wählen:

- ❑ Wochenendlehrgang – berufsbegleitend
- ❑ Geblockte Variante in Österreich
- ❑ Geblockte Variante im warmen Süden am Meer – kombinieren Sie einen wunderschönen Urlaub am Meer mit einer hochkarätigen Ausbildung

- ❑ NEU UND EINZIGARTIG IN DIESER FORM die 1:1 Ausbildung – profitieren Sie von der Möglichkeit Ihren Unterricht zeitlich komplett flexibel zu gestalten und besondere Ausbildungsschwerpunkte zu wählen

Sie haben die Ausbildung zum Diplomierten Personal Fitnesstrainer abgeschlossen oder praktizieren bereits als Diplomierter Personal Fitnesstrainer, dann können Sie in unseren Spezialisierungsmodulen Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten erweitern, perfektionieren und sich in einem ganz bestimmten Bereich weiterentwickeln. Es stehen folgende Spezialisierungsmodule zur Auswahl:

- ❑ Altersgruppe 50 Plus
- ❑ Outdoor
- ❑ Ausdauertraining
- ❑ Krafttraining

### Was bedeutet das alles für Sie?

Durch unsere, im gesamten deutschsprachigen Raum, einzigartige Spezialisierung auf die Ausbildungen zum diplomierten Personal Fitnesstrainer, garantieren wir die höchsten Qualitätskriterien in den Bereichen Unterrichtsgestaltung, Auswahl der Trainer und Teilnehmer und legen somit das Fundament für Ihre zukünftigen gesundheitlichen und finanziellen Erfolge!

Vereinbaren Sie jetzt einen unverbindlichen Beratungstermin und verschaffen Sie sich den entscheidenden Vorteil!

feel the energy academy



**Stephan Poschik**  
Dipl. Personal Fitnesstrainer  
& Ernährungsberater  
Leitung feel the energy academy  
Mail: office@feeltheenergy.com  
www.feeltheenergy.com

## Vergiss mein nicht

Konzentration und Gedächtnis

Wo habe ich denn bloß wieder meinen Autoschlüssel hingelegt? Er muss doch hier irgendwo sein, ich kann doch nicht schon wieder vergessen haben, wo er ist! Kennen Sie solche oder ähnliche Situationen? Ja? Machen Sie sich zu allererst keine allzu großen Sorgen. Ein gewisses Maß an Vergesslichkeit gehört zu uns Menschen einfach dazu und ist völlig normal. Manchmal schwirrt uns regelrecht der Kopf, der voll mit Gedanken ist. So ist es nicht verwunderlich, wenn unser Gehirn zwischendurch einmal in den „Stand-by-Modus“ umschaltet.

Von klein auf werden wir dazu trainiert, uns Wissen anzueignen. Kindergarten, Schule, Studium, Beruf – überall ist es erforderlich, sein „Gehirn“ auch tatsächlich zu benutzen. Doch die meisten von uns werden schon bemerkt haben, dass unser Gehirn im Laufe der Zeit anders funktioniert, als es dies noch zu Kinderzeiten getan hat. Gleichzeitig ist es, wie schon erwähnt, völlig normal und legitim, wenn wir einmal nicht mehr wissen, wie denn die nette Dame im Supermarkt heißt oder wenn wir etwas erzählen und statt dem jeweiligen tatsächlichen Begriff immer nur ein „Dings“ herauskommt.

### Midlife im Gehirn

Doch ab ca. 45 Jahren scheint unser Gehirn zu altern. Ein völlig normaler Prozess, der uns dazu bringt, dass wir plötzlich zu vergessen scheinen, was bisher immer präsent war. Etwa ab dem Zeitpunkt der sogenannten Midlifecrisis beginnt sich auch eine altersbedingte verschlechterte Durchblutung auf unser Gehirn auszuwirken. Die geringere Versorgung mit Sauerstoff hat ein Nachlassen von Konzentration- und Merkfähigkeit zur Folge.

Vor etwa einem Jahrhundert hätte das wohl nicht wirklich störend gewirkt, lag doch die durchschnittliche Lebenserwartung zwischen 50 und 60 Jahren. Doch heute werden wir wesentlich älter. Damit wir unser Alter werden auch entsprechend genießen können, muss auch unser Gehirn topfit sein.

### Sitz der Erinnerung

Dachte man noch vor einiger Zeit, dass spezielle Zellen Erinnerungen speichern und mit dem Absterben dieser Zellen auch die Erinnerung verloren geht, so weiß man heute aus Sicht der modernen Hirn- und Gedächtnisforschung, dass für die Erinnerung immer Bündel von Neuronen und Nervenzellen aktiv werden.