

KONTAKT



**Grone Netzwerk Hamburg
GmbH – gemeinnützig –**

EIN UNTERNEHMEN DER STIFTUNG GRONE-SCHULE

Ansprechpartner: Christian Alder

Tel.: 040 23703-112 • Fax: 040 23703-196
c.alder-fm@grone.de

Grone Netzwerk Hamburg GmbH – gemeinnützig –
Heinrich-Grone-Stieg 1 • 20097 Hamburg

*fitness is
our profession!*

MERIDIANAcademy

Schulleitung: Michael Kahl

Tel.: 040 6589-1205 • Fax: 040 6589-21204
info@meridian-academy.de

Meridian Academy GmbH

Professional School of Aerobics and Fitness
Wandsbeker Zollstr. 87-89 • 22041 Hamburg

AUSBILDUNG

- **FITNESSMANAGERIN**
- **GERÄTE-FITNESS-
TRAINERIN (B-Lizenz)**
- **TRAINER ASSISTENTIN**
- **ERNÄHRUNGSCOACH**

FÖRDERUNG ÜBER
**BILDUNGS-
GUTSCHEIN/
AVGS**



www.grone.de/hh-netzwerk

■ www.meridian-academy.de

IN KOOPERATION MIT

MERIDIANAcademy

**Grone Netzwerk Hamburg
GmbH – gemeinnützig –**

EIN UNTERNEHMEN DER STIFTUNG GRONE-SCHULE



Vier Angebote für den perfekten Einstieg ins Fitness-Business

Der Bedarf an qualifizierten Mitarbeitern und Trainern für gesundheitsorientierte, Fitness-Studios wächst in den Bereichen Kundenbetreuung, Verkauf sowie Leitung und Organisation kontinuierlich.

Wir unterstützen Sie auf dem Weg zu einem kompetenten und attraktiven Partner für die Fitnessindustrie mit 4 Angeboten.

FITNESS MANAGER/-IN

BILDUNGSGUTSCHEIN

- **Beginn:** jährlich im Oktober
- **Dauer:** Die Ausbildung dauert 4 Semester (zwei Jahre) und wird als Vollzeitunterricht mit insgesamt 2.688 Unterrichtsstunden durchgeführt.
- **Zeiten:** Mo – Fr von 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr. Die Anwesenheit während des Praktikums orientiert sich an den betriebsüblichen Arbeitszeiten.
- **Abschluss:** Trägerinternes Zertifikat Grone Netzwerk sowie Zertifikat Meridian Academy
- **Arbeitsbereiche:** Betriebs- oder Bereichsleitung von Anlagen, Personal Trainer, Presenter- bzw. Ausbildertätigkeit





GERÄTE-FITNESSTRAINER/-IN (B-Lizenz)

BILDUNGSGUTSCHEIN

- **Beginn:** fortlaufender Einstieg möglich
- **Dauer:** Die Ausbildung dauert 3 Monate, umfasst 320 Unterrichtsstunden und schließt mit einem 4-wöchigen Praktikum ab.
- **Zeiten:** Mo – Fr von 08:00 Uhr bis 15:00 Uhr. Die Anwesenheit während des Praktikums orientiert sich an den betriebsüblichen Arbeitszeiten.
- **Abschluss:** Trägerinternes Zertifikat Grone Netzwerk sowie Zertifikat Meridian Academy

TRAINER ASSISTENT/-IN – Erstqualifizierung

AVGS

- **Beginn:** fortlaufender Einstieg möglich
- **Dauer:** Die Ausbildung dauert 3 Monate, umfasst 480 Unterrichtsstunden und schließt mit einem 4-wöchigen Praktikum ab.
- **Zeiten:** Mo – Fr von 08:00 Uhr bis 15:00 Uhr. Die Anwesenheit während des Praktikums orientiert sich an den betriebsüblichen Arbeitszeiten.
- **Abschluss:** Trägerinternes Zertifikat Grone Netzwerk sowie Zertifikat Meridian Academy

ERNÄHRUNGS COACH

AVGS

Eine gezielte Ernährungsweise ist die natürliche Basis, um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern und die Leistungsfähigkeit im Alltag zu erhalten. Eine individuelle, bedarfsgerechte Ernährung ist für jeden wichtig, denn der Mensch ist, was er isst.

Aufgrund der steigenden Zahl von ernährungsbedingten Erkrankungen (z.B. Übergewicht, Diabetes, Unverträglichkeiten), geknüpft an erhöhte Lebenserwartungen, ist die Nachfrage nach kompetenter Ernährungsberatung groß.

Um diesen hohen Anforderungen gerecht zu werden, bilden wir Sie in 10 Tagen – mit Theorie und Praxis – zum Ernährungs-Coach aus.

- **Beginn:** fortlaufender Einstieg möglich
- **Dauer:** 10 Tage
- **Zeiten:** Mo – Fr von 08:00 Uhr bis 15:00 Uhr
- **Abschluss:** Trägerinternes Zertifikat Grone Netzwerk sowie Zertifikat Meridian Academy



Die Inhalte auf einen Blick

- Allgemeine Grundlagen der Ernährungslehre
- Gibt es EINE gesunde Ernährungsweise? Informationen zur Beurteilung unterschiedlicher Ernährungsansätze
- Welche Nahrungsergänzungen sind wann in welcher Menge sinnvoll?
- Analyse und Optimierung von Ernährungsverhalten mit Hilfe eines EDV-Ernährungsprogramms
- Gesunde Ernährung fängt beim Einkauf an. Anhand von Lebensmittelpackungen werden Zutatenlisten analysiert, unverständliche Abkürzungen entschlüsselt und somit Mogelpackungen entlarvt.
- Zubereitung von einfachen, leckeren und wertvollen Snacks

