Vollständiges Kurs-/Teilnahmeangebot

Medical Move Trainer (Berlin)

Berufliche Trainerqualifizierung für präventives Bewegungstraining zum Erhalt der Muskelkraft, Gangsicherheit, Beweglichkeit und Autonomie in jedem Alter.

Kursbeschreibung:

Longevity beginnt nicht mit teuren Supplements – sondern mit gezieltem Bewegungstraining. Zivilisationskrankheiten sind keine Schicksale. Sie entstehen und lassen sich verhindern. Dieses Präventionstraining vermittelt in Theorie und Praxis, wie Gesundheitstraining wirksam eingesetzt werden kann: nicht als allgemeiner Bewegungsreiz, sondern präzise auf defizitäre Muskelgruppen ausgerichtet.

Der Schwerpunkt liegt auf der Methode Medical Move – einer spezifischen Kombination von Ober- und Unterkörperbewegungen, die Kraft, Flexibilität und Gangsicherheit gleichzeitig fördert. Durch gezielte Analyse abgeschwächter und verkürzter Muskelpartien werden Kraftimpulse dorthin gelenkt, wo sie tatsächlich gebraucht werden. Das Ergebnis: stabile Körperachsen, weniger Fehlhaltungen, gesündere Gelenke und Bandscheiben.

Die Methode ist skalierbar auf sechs Intensitätsstufen und für alle Altersgruppen geeignet – vom aktiven Gesundheitssport bis zum Reha-Bereich.

Die Weiterbildung ist eine fachliche Qualifizierung zur professionellen Planung, Anleitung und Begründung von präventivem Bewegungstraining. Sie richtet sich an Personen, die Bewegungs- und Präventionsangebote beruflich – insbesondere selbstständig bzw. freiberuflich – anbieten oder ihr bestehendes Leistungsangebot um eine eigenständige, zertifizierte Trainingsmethode erweitern möchten. Sie dient damit der Sicherung und Weiterentwicklung der beruflichen Tätigkeit. Es handelt sich nicht um einen Bewegungs- oder Gesundheitskurs zur eigenen Gesunderhaltung.

Maßnahmebezeichnung:

„Medical Move Trainer – Weiterbildung in präventivem Bewegungstraining zum Erhalt von Muskelkraft, Gangsicherheit und Beweglichkeit (Trainerqualifizierung mit praktischer und theoretischer Prüfung)“

Maßnahmekategorie:

Weiterbildung / Qualifizierung – Ausbau fachlicher Kompetenzen zur Anleitung von präventivem Bewegungstraining im Einzel- und Gruppensetting

Dauer & Umfang:

24 Zeitstunden (à 60 Minuten) Lernzeit, verteilt auf 4 Präsenztage an 2 Wochenenden

- 4 Präsenztage, jeweils 09:00 bis 16:00 Uhr: 6 Zeitstunden Lernzeit pro Tag zzgl. 60 Minuten Pausen (10:30–10:45 Uhr, 12:15–12:45 Uhr, 14:15–14:30 Uhr)
- Tag 1 – Samstag, 14.11.2026: 09:00–16:00 Uhr = 6 Zeitstunden
- Tag 2 – Sonntag, 15.11.2026: 09:00–16:00 Uhr = 6 Zeitstunden
- Tag 3 – Samstag, 28.11.2026: 09:00–16:00 Uhr = 6 Zeitstunden
- Tag 4 – Sonntag, 29.11.2026: 09:00–16:00 Uhr = 6 Zeitstunden
- **Gesamt: 24 Zeitstunden Lernzeit (4 × 6 Std.) zzgl. 4 Std. Pausen; Anwesenheit gesamt 28 Std.**

- Die KOMPASS-Mindestdauer von 20 Zeitstunden ist damit auch ohne Anrechnung der Pausen erfüllt. Kurszeitraum: 14.11.–29.11.2026 (innerhalb der 6-Monats-Frist).

Unterrichtsform:

- Präsenz in Berlin (Theorie, Praxis, Partnerübungen, Gruppenreflexion, Praxisprüfung); Veranstaltungsort: [Adresse ergänzen]
- Gruppenunterricht: mindestens 2, höchstens [Anzahl ergänzen] Teilnehmende
- 100 % Präsenzunterricht in der Gruppe – kein Einzelunterricht, keine Selbstlern- oder Fernlernanteile
- Öffentlich ausgeschriebenes Angebot, offen für alle Interessierten (keine innerbetriebliche Schulung, keine Produkt- oder Herstellerschulung)

Zielgruppe:

Die Weiterbildung richtet sich – unabhängig von Vorkenntnissen – an Fachkräfte sowie Solo-Selbstständige und Freiberuflerinnen, die Bewegung als wesentliche Möglichkeit der Gesunderhaltung erkannt haben und fundierte Kenntnisse sowie konkrete Übungsvarianten zur fachgerechten Weitergabe an Klientinnen, Patientinnen, Kursteilnehmende oder Gruppen erwerben möchten. Angesprochen werden insbesondere Physiotherapeutinnen, Pflegefachpersonen, Lehrkräfte, Fitness- und Group-Fitness-Trainerinnen sowie Therapeutinnen und Trainerinnen mit dem Schwerpunkt Bewegungsangebote für ältere Menschen bzw. Menschen in späteren Lebensphasen. Das Angebot ist öffentlich ausgeschrieben und steht allen Interessierten offen.

Vorkenntnisse:

keine

Maßnahmennummer: n.v.

Lernziele:

- Fundiertes Wissen über Zivilisationskrankheiten und ihre Prävention auf drei Ebenen (Primär, Sekundär, Tertiär)
- Praxiserprobte Bewegungssequenzen aus der Methode Medical Move – sofort einsetzbar in Gruppen und im Einzelsetting
- Sicherheit im Umgang mit unterschiedlichen Intensitätsstufen (Level 1–6) und Zielgruppen
- Fähigkeit zur individuellen Trainingsanpassung anhand physiologischer Parameter (Blutdruck, Puls, Gelenkzustand, Neurodivergenz)
- Anatomisches Grundlagenwissen zu orthopädischen, kardiovaskulären und neuropsychologischen Zusammenhängen
- Zertifizierter Abschluss nach praktischer und theoretischer Prüfung
- Transferkompetenz in berufliche Alltagssituationen – von der Pflege bis zur Sportgruppe

Module:

Ablaufplan nach Tagen (Lernzeit je Tag 6 Zeitstunden; Pausen sind nicht eingerechnet):

Tag 1 – Samstag, 14.11.2026 | 09:00–16:00 Uhr | 6 Zeitstunden

09:00–12:15 Uhr (3 Std.): Modul 1: Zivilisationskrankheiten theoretisch analysieren und Gegenmaßnahmen erarbeiten. Basisinformationen zur Methode Medical Move und zu den sechs Intensitätsstufen.

12:45–16:00 Uhr (3 Std.): Modul 2: Anatomische Grundkenntnisse mit Fokus auf orthopädische, kardiovaskuläre und neuropsychologische Zusammenhänge. Bezug zum Pflegenotstand in Deutschland; 25 Alleinstellungsmerkmale von Medical Move (Schwerkraft, Polyrhythmik u. v. m.).

Pausen: 10:30–10:45 Uhr Kaffeepause · 12:15–12:45 Uhr Mittagspause · 14:15–14:30 Uhr Kaffeepause

Tag 2 – Sonntag, 15.11.2026 | 09:00–16:00 Uhr | 6 Zeitstunden

09:00–12:15 Uhr (3 Std.): Modul 3: Physiologische Parameter für die richtige Trainingsintensität: Blutdruck, Puls, Gelenkzustand, Vorerkrankungen, Körpergewicht, berufliche Haltungsmuster, genetische und neurodivergente Voraussetzungen.

12:45–16:00 Uhr (3 Std.): Modul 4: Erstes Kennenlernen der Grundschritte („1. Stimme“) inkl. Kontraindikationen und typischer Fehlerquellen.

Pausen: 10:30–10:45 Uhr Kaffeepause · 12:15–12:45 Uhr Mittagspause · 14:15–14:30 Uhr Kaffeepause

Tag 3 – Samstag, 28.11.2026 | 09:00–16:00 Uhr | 6 Zeitstunden

09:00–12:15 Uhr (3 Std.): Modul 5: Wiederholung der Tage 1 und 2. Einführung der Oberkörperbewegungen („2. Stimme“). Erste Kombinationen aus 1. und 2. Stimme – mit Blick auf Hirnaktivität und Koordinationseffekte.

12:45–16:00 Uhr (3 Std.): Modul 6: Selbstständiges Üben erster Bewegungskombinationen. Trainer*innen lernen, ihre Bewegungsauswahl fachlich zu begründen und Bewegungsmangel-Erkrankungen zuzuordnen.

Pausen: 10:30–10:45 Uhr Kaffeepause · 12:15–12:45 Uhr Mittagspause · 14:15–14:30 Uhr Kaffeepause

Tag 4 – Sonntag, 29.11.2026 | 09:00–16:00 Uhr | 6 Zeitstunden

09:00–12:15 Uhr (3 Std.): Modul 7: Intensitätssteigerungen und Superkompensationseffekt. Anwendung auf alle erlernten Bewegungen; individuelle Anpassung anhand von Range of Motion, Körperschwerpunkt, autonomer Muskulatur. Transfer in Beruf und Alltag.

12:45–14:15 Uhr (1,5 Std.): Modul 8: Gruppenreflexion und Vertiefung weiterer Kombinationsvarianten. Partnerübungen mit wechselnden Rollen (Teilnehmende/Trainer*in).

14:30–15:30 Uhr (1 Std.): Abschluss: theoretische Prüfung (schriftlich) und Praxisprüfung (Anleitung einer Bewegungssequenz)

15:30–16:00 Uhr (0,5 Std.): Abschließende Feedback- und Evaluationsrunde, Ausgabe der Teilnahmebescheinigungen

Pausen: 10:30–10:45 Uhr Kaffeepause · 12:15–12:45 Uhr Mittagspause · 14:15–14:30 Uhr Kaffeepause

Summe Lernzeit: 4 Tage × 6 Zeitstunden = 24 Zeitstunden

Arbeitsformen & Methodik:

1. Frontalunterricht
2. Lehrkraftvortrag
3. Klassengespräch
4. Rollenspiel
5. Simulation
6. Projektunterricht

7. Freies Üben
8. Brainstorming

Nächste Starttermine:

14./15.11. und 28./29.11.2026 (beide Wochenenden gehören zu einem Kurs und sind nur gemeinsam buchbar)
Hinweis für KOMPASS-Geförderte: Die verbindliche Anmeldung erfolgt erst nach Erhalt des Qualifizierungsschecks; der Kurs muss innerhalb von sechs Monaten nach Scheckausstellung abgeschlossen sein.

Teilnahmezertifikat:

Es findet sowohl eine praktische als auch eine theoretische Prüfung statt. Nach erfolgreichem Bestehen beider Prüfungen wird ein Zertifikat ausgestellt.

Zusätzlich erhalten alle Teilnehmenden eine Teilnahmebescheinigung mit Titel der Weiterbildung, Bildungsträger, Durchführungsort und -zeitraum (14.11.–29.11.2026), Umfang (24 Zeitstunden), Inhalten und bestätigter Anwesenheit. Die Anwesenheit wird täglich per Unterschriftenliste dokumentiert (Nachweis für den KOMPASS-Erstattungsantrag).

Trägerprofil:

Das JobCoaching – Institut für Persönlichkeitsentwicklung ist ein AZAV-zertifizierter Bildungsträger mit 20 Jahren Erfahrung in der beruflichen Weiterbildung, der Unternehmensentwicklung und der individuellen Karriereentwicklung.

Qualitätsnachweis: Trägerzulassung nach AZAV, gültig bis [Datum], Zertifikat-Nr. [ergänzen]

Unsere Expertise umfasst:

Berufliches Coaching für Orientierung, Qualifizierung und nachhaltige Integration in den Arbeitsmarkt.

Reha-Coaching für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen, um neue Perspektiven zu entwickeln und Selbstwirksamkeit zu fördern.

Individuelle Programme zur beruflichen Neuorientierung, die Kompetenzen stärken und persönliche Entwicklung ermöglichen.

Unternehmensentwicklung und -beratung durch Mitarbeiter- und Führungskräfteentwicklung

Evaluation:

Über die vergangenen Jahre wurden fachgerechte und sachgerechte Evaluationen durchgeführt. Der Schwerpunkt lag dabei auf der Erhebung von Daten mithilfe von Anamnesebögen, ergänzt durch Kraft- und Beweglichkeitstests zu Beginn einer Trainingsphase sowie im Follow-up nach 6 bis 12 Monaten. Anfang der 2000er Jahre wurde eine ausführliche Studie mit 100 Frauen über 50 Jahren durchgeführt, in der Ruhepuls, Blutdruck, Körpergröße, Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewichtsfähigkeit untersucht und insgesamt positive Veränderungen festgestellt wurden. Eine weitere wissenschaftlich begleitete Studie ist für das Jahr 2027 unter der Leitung eines Professors der Charité Berlin geplant. Auf Grundlage von rund 120 Trainingsterminen mit knapp 1.000 Teilnahmen erfolgen in der Praxis regelmäßige Evaluationen durch mündliche und schriftliche Reflexions- und Feedbackrunden sowie durch die Beobachtung funktioneller Verbesserungen.

Im konkreten Fall des vorliegenden Lehrgangs werden Leistungs- und Technikverbesserungen der Teilnehmenden durch die visuelle Fachbeobachtung der Referentin erfasst und durch Messverfahren, insbesondere im Hinblick auf Schrittlänge und Streckfähigkeit, ergänzt. Abschließend findet am letzten Seminartag eine Feedbackrunde statt, in der die körperlichen und mentalen Veränderungen gemeinsam reflektiert und dokumentiert werden

Kosten:

4.000 EUR zzgl. MwSt.

- Die Kursgebühr umfasst ausschließlich die reinen Qualifizierungskosten inkl. Lehrgangsunterlagen. Prüfungsgebühren: werden nicht gesondert berechnet
- Förderhinweis: Solo-Selbstständige können über das ESF-Plus-Programm KOMPASS bis zu 90 % der Netto-Qualifizierungskosten (max. 4.500 EUR) erstattet bekommen; die Mehrwertsteuer ist nicht förderfähig.

Trainer/Dozenten:

Anja Blaku

Urheberin der Methode Medical Move · Inhaberin FlowFitness · Reha-Trainerin

Anja Blaku, geboren 1962, verfügt über 45 Jahre Berufserfahrung als Präventionstrainerin mit mehr als 45.000 Unterrichtsstunden. Sie ist Urheberin der Methode Medical Move, Reha-Trainerin, Inhaberin des Präventionsstudios FlowFitness sowie Initiatorin der Projekte DIGITALER SILBERRAUSCH und ROBINA HOOD. Als Speakerin auf Gesundheitskonferenzen und erste Vorsitzende des Vereins Gesundheit gemeinsam gestalten e.V. setzt sie sich bundesweit für evidenzbasierte Prävention ein.