



# HOCHSCHULZERTIFIKAT

**Herr Simon Brzoska**

geb. am 18.06.1997

Nachweis über den erfolgreichen Abschluss der Fachqualifikation

## Geprüfter Gesundheitsberater / Gesundheitscoach

Die Schulung umfasste einen Zeitrahmen von 300 Unterrichtseinheiten. Es wurde die Befähigung nachgewiesen, Interventionsmaßnahmen, Beratungen und Kursorganisationen in der Gesundheitsförderung zu planen sowie durchzuführen.

Vordergründige Inhalte der Schulung:

- Entwicklung, Organisation und Durchführung von Präventionsmaßnahmen
- Planung und Steuerung von Projekten zur Gesundheitsförderung
- Coaching und Beratung zum individuellen Gesundheitsverhalten

Berlin, 09.02.2022

**AHAB-Akademie GmbH**

Grünauer Straße 3

12557 Berlin

Tel.: +49 30 9860 1997

Fax: +49 30 9860 1997 9

**Lars Deutschmann**

Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie

**Dr. Henry Kauffeldt**

Geschäftsführer der AHAB-Akademie





# HOCHSCHULZERTIFIKAT

**Herr Simon Brzoska**

geb. am 18.06.1997

Nachweis über den erfolgreichen Abschluss der Fachqualifikation

## Ernährungsberater

Die Ausbildung umfasste einen Zeitrahmen von 40 UE. Es wurden Fachkompetenzen im Präventionsfeld Ernährung, zur Durchführung von Gruppen- und Einzelberatungen, vermittelt.

Module der Ausbildung:

- Grundlagen der Ernährung
  - o Nährstoffe und Flüssigkeitshaushalt
  - o Nahrungsaufnahme & Verdauung
  - o Energiebereitstellung
- Moderne alternative Ernährungsweisen
- Ernährung bei besonderen Personengruppen
- Medizinische Aspekte der Ernährung
- Arbeit als Ernährungsberater
- Schriftliche Prüfung

Berlin, 19.04.2021

**AHAB-Akademie GmbH**

Grünauer Straße 3

12557 Berlin

Tel.: +49 30 9860 1997 0

Fax: +49 30 9860 1997 9

**Lars Deutschmann**

Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie

**Dr. Henry Kauffeldt**

Geschäftsführer der AHAB-Akademie





# HOCHSCHULZERTIFIKAT

**Herr Simon Brzoska**

geb. am 18.06.1997

Nachweis über den erfolgreichen Abschluss der Fachqualifikation

## Mental Coach

Die Ausbildung umfasste einen Zeitrahmen von 40 Unterrichtseinheiten. Es wurde in die Anwendung und Methoden des mentalen Trainings eingewiesen.

Module der Ausbildung

- Mentales Training – Anforderung, Wirkungen und Ziele
- Psychologisches und neurologisches Grundwissen
- Visualisierung
- Methoden und Techniken des mentalen Trainings
- Stressmanagement & Entspannung
- Anwendungsfelder des mentalen Trainings
- Die Arbeit als Mental Coach

Berlin, 08.02.2022

**AHAB-Akademie GmbH**

Grünauer Straße 3

12557 Berlin

Tel.: +49 30 9860 1997

Fax: +49 30 9860 1997 9

**Lars Deutschmann**

Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie

**Dr. Henry Kauffeldt**

Geschäftsführer der AHAB-Akademie





# ZERTIFIKAT

**Herr Simon Brzoska**

geb. am 18.06.1997

Nachweis über den erfolgreichen Abschluss der Fachqualifikation

## Stressmanagement-Trainer

Die Ausbildung umfasste einen Zeitrahmen von 32 Unterrichtseinheiten. Die Unterweisung in das Kursleitermanual entspricht dem Präventionsprinzip Förderung von Stressbewältigungskompetenzen - Multimodales Stressmanagement.

- Stress und Stressbewältigung
- Entspannung
- Einweisung in den Präventionskurs
  - Instrumentelles Stressmanagement
  - Kognitives Stressmanagement
  - Palliativ-regeneratives Stressmanagement
- Marketing und Organisation
- Kursleiterkompetenzen

Berlin, 27.01.2021

**AHAB-Akademie GmbH**

Grünauer Straße 3

12557 Berlin

Tel.: +49 30 9860 1997

Fax: +49 30 9860 1997 9

**Lars Deutschmann**

Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie

**Dr. Henry Kauffeldt**

Geschäftsführer der AHAB-Akademie



# NACHWEIS §20

## KONZEPT-EINWEISUNG

**Herr Simon Brzoska**

geb. am 18.06.1997

Einweisung in das Präventionskurskonzept

### Stressbewältigung im Alltag

Die Einweisung in das nach § 20 Abs. 1 SGB V geprüfte Präventionskurskonzept – Stressbewältigung im Alltag - wurde erfolgreich absolviert.

- Handlungsfeld: Stressbewältigung/ Entspannung
- Präventionsprinzip: Förderung von Stressbewältigungskompetenzen (Multimodales Stressmanagement)
- Konzept-Inhaber: AHAB-Akademie GmbH
- Konzept-ID: 20201130-V16903

Berlin, 27.01.2021

**AHAB-Akademie GmbH**

Grünauer Straße 3

12557 Berlin

Tel.: +49 30 9860 1997

Fax: +49 30 9860 1997 9

**Lars Deutschmann**

Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie





# ZERTIFIKAT

**Herr Simon Brzoska**

geb. am 18.06.1997

Nachweis über den erfolgreichen Abschluss der Fachqualifikation

## 10plus Gesundheitscoach

Die Ausbildung umfasste einen Zeitrahmen von 30 Unterrichtseinheiten. Es fand die Einweisung in das 10+ Coaching-Programm der AHAB-Akademie statt. Ziel des Programms ist die nachhaltige Änderung und Gestaltung des zukünftigen Gesundheitsverhaltens.

Inhalte der Schulung

- Coach-Klient-Beziehung beim 10+® Programm
- Eingangsdiagnostik und Zielvereinbarung
- Auswahl notwendiger Trainingsmaßnahmen
- Motivation zur Verhaltensänderung
- Einbindung des sozialen Umfeldes
- Feedback und Rückfallprävention
- Dokumentation des Coachingerfolges
- Einweisung in den Programmablauf
- Marketing & Organisation

Berlin, 03.02.2022

**AHAB-Akademie GmbH**

Grünauer Straße 3

12557 Berlin

Tel.: +49 30 9860 1997 0

Fax: +49 30 9860 1997 9

**Lars Deutschmann**

Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie

**Dr. Henry Kauffeldt**

Geschäftsführer der AHAB-Akademie





# ZERTIFIKAT

**Herr Simon Brzoska**

geb. am 18.06.1997

Nachweis über den erfolgreichen Abschluss der Fachqualifikation

## Kursleiter für Progressive Muskelrelaxation

Die Ausbildung umfasste einen Zeitrahmen von 32 Unterrichtseinheiten. Es fand die Einweisung in das standardisierte Programm - Progressive Muskelrelaxation - der AHAB-Akademie statt. Das Programm basiert auf dem Entspannungsverfahren nach Edmund Jacobson.

Die Ausbildungskonzeption und die Unterweisung in das Kursleitermanual entsprechen dem Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung“ innerhalb des palliativ-regenerativen Stressmanagements. Gemäß Leitfaden Prävention (Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung der Paragraphen 20 und 20a SGB V) trägt es zur Auslösung einer sogenannten Entspannungsreaktion bei.

Berlin, 14.01.2021

**AHAB-Akademie GmbH**

Grünauer Straße 3

12557 Berlin

Tel.: +49 30 9860 1997

Fax: +49 30 9860 1997 9

**Lars Deutschmann**

Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie

**Dr. Henry Kauffeldt**

Geschäftsführer der AHAB-Akademie



# NACHWEIS §20

## KONZEPT-EINWEISUNG

**Herr Simon Brzoska**

geb. am 18.06.1997

Einweisung in das Präventionskurskonzept

## Progressive Muskelrelaxation

Die Einweisung in das nach § 20 Abs. 1 SGB V geprüfte Präventionskurskonzept – Progressive Muskelrelaxation - wurde erfolgreich absolviert.

- Handlungsfeld: Stressbewältigung/Entspannung
- Präventionsprinzip: Förderung von Entspannung (Palliativ-regeneratives Stressmanagement)
- Konzept-Inhaber: AHAB-Akademie GmbH
- Konzept-ID: 20201018-V16252

Berlin, 14.01.2021

**AHAB-Akademie GmbH**

Grünauer Straße 3

12557 Berlin

Tel: +49 30 9860 1997

Fax: +49 30 9860 1997 9

**Lars Deutschmann**

Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie





# ZERTIFIKAT

**Herr Simon Brzoska**

geb. am 18.06.1997

Nachweis über den erfolgreichen Abschluss der Fachqualifikation

## Cardiofitness-Trainer

Die Ausbildung umfasste einen Zeitrahmen von 24 Unterrichtseinheiten.

Inhalte der Ausbildung

- Cardiofitness-Training
- Anatomie des Herz-Kreislauf-Systems
- Risikofaktoren und Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems
- Grundlagen der Trainingslehre (inkl. Planung und Steuerung)
- Leistungsdiagnostik
- Sportarten für Ausdauertraining
- Allgemeine Hinweise für die Praxis und Trainingspsychologie
- Einweisung in das Präventionskonzept
- Praxis der Cardiofitness
  - o Informationsvermittlung, Warm-Up
  - o Ausdauerphase, Kräftigungsphase
  - o Spielphase, Cool-Down

Berlin, 16.06.2021

**AHAB-Akademie GmbH**

Grünauer Straße 3

12557 Berlin

Tel.: +49 30 9860 1997 0

Fax: +49 30 9860 1997 9

**Lars Deutschmann**

Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie

**Dr. Henry Kauffeldt**

Geschäftsführer der AHAB-Akademie



# NACHWEIS §20

## KONZEPT-EINWEISUNG

**Herr Simon Brzoska**

geb. am 18.06.1997

Einweisung in das Präventionskurskonzept



## **Cardiofitness-Training: Ausdauer verbessern und gesünder leben.**

Die Einweisung in das nach § 20 Abs. 1 SGB V geprüfte Präventionskurskonzept – Cardiofitness-Training: Ausdauer verbessern und gesünder leben. – wurde erfolgreich absolviert.

- Handlungsfeld: Bewegung
- Präventionsprinzip: Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität
- Konzept-Inhaber: AHAB-Akademie GmbH
- Konzept-ID: 20200727-V15142

Berlin, 16.06.2021

**AHAB-Akademie GmbH**

Grünauer Straße 3

12557 Berlin

Tel.: +49 30 9860 1997

Fax: +49 30 9860 1997 9

**Lars Deutschmann**

Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie



# ZERTIFIKAT

**Herr Simon Brzoska**

geb. am 18.06.1997

Nachweis über den erfolgreichen Abschluss der Fachqualifikation

**Kursleiter für Wirbelsäulengymnastik / Core-Trainer**

Die Ausbildung umfasste einen Zeitrahmen von 24 Unterrichtseinheiten.

Inhalte:

- Einführung in das Core-Training
- Basiswissen
  - o Grundlagen des Core-Trainings
  - o Anatomie und Motorik
  - o Fehlhaltungen, Krankheitsbilder und Kontraindikationen
- Core-Training
  - o Core-Training planen
  - o Core-Trainingseinheit
  - o Core-Übungen
- Wirbelsäulengymnastik - Präventionskurs

Berlin, 09.03.2021

**AHAB-Akademie GmbH**

Grünauer Straße 3

12557 Berlin

Tel.: +49 30 9860 1997 0

Fax: +49 30 9860 1997 9

**Lars Deutschmann**

Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie

**Dr. Henry Kauffeldt**

Geschäftsführer der AHAB-Akademie





AHAB-Akademie

Menschen gesünder machen!

# NACHWEIS §20

## KONZEPT-EINWEISUNG

**Herr Simon Brzoska**

geb. am 18.06.1997

Einweisung in das Präventionskurskonzept

### Wirbelsäulengymnastik (Core Training)



Die Einweisung in das nach § 20 Abs. 1 SGB V geprüfte Präventionskurskonzept – Wirbelsäulengymnastik (Core Training) - wurde erfolgreich absolviert.

- Handlungsfeld: Bewegung
- Präventionsprinzip: Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme
- Konzept-Inhaber: AHAB-Akademie GmbH
- Konzept-ID: 20181214-V8860

Berlin, 09.03.2021

**AHAB-Akademie GmbH**

Grünauer Straße 3

12557 Berlin

Tel.: +49 30 9860 1997

Fax: +49 30 9860 1997 9

**Lars Deutschmann**

Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie

Grünauer Straße 3 ■ 12557 Berlin ■ Tel. +49 030 9860 1997 0 ■ info@ahab-akademie.de

# FORTBILDUNGSNACHWEIS

**Herr Simon Brzoska**

geb. am 18.06.1997

Nachweis über die Teilnahme an der Fortbildung

## Psychosoziale Gesundheitsförderung

Die Schulung umfasste einen Zeitraum von 8 Unterrichtseinheiten.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Begriffsklärung
- Modell zur psychosozialen Gesundheitsförderung (Sozialkapital)
- Übersicht und Anwendung verhaltensorientierter Maßnahmen
- Psychosoziale Belastungsfaktoren kennen und erfassen
- Dimensionen psychosozialer Einflüsse von Arbeit erfassen
- Betriebliches Vorgehen kennen lernen

Berlin, 09.02.2022

**AHAB-Akademie GmbH**

Grünauer Straße 3

12557 Berlin

Tel.: +49 30 9860 1997

Fax: +49 30 9860 1997 9

**Lars Deutschmann**

Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie



**Dr. Henry Kauffeldt**

Geschäftsführer der AHAB-Akademie



# FORTBILDUNGSNACHWEIS

**Herr Simon Brzoska**

geb. am 18.06.1997

Nachweis über die Teilnahme an der Fortbildung

## Erwachsenenpädagogik

Die Fortbildung umfasste einen Zeitrahmen von 40 Unterrichtseinheiten. Für die Unterstützung der Lernprozesse wurde die Methodik und Didaktik von Veranstaltungen besprochen sowie praktisch erprobt. Die Methoden zur Präsentation und Moderation förderten die Kursleiterkompetenz, um Gruppen in der Erwachsenenpädagogik führen zu können.

Module der Fortbildung

- Lernen und Lehren
- Didaktik
- Methodik
- Kommunikation
- Gruppen leiten
- Moderation
- Präsentationstechniken
- Online Veranstaltungen

Berlin, 03.02.2022

**AHAB-Akademie GmbH**

Grünauer Straße 3

12557 Berlin

Tel.: +49 30 9860 1997

Fax: +49 30 9860 1997 9

**Lars Deutschmann**

Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie



**Dr. Henry Kauffeldt**

Geschäftsführer der AHAB-Akademie

