

LEBENS LAUF

Persönliche Daten

Name: Diplomsportlehrer, Jörn Nitsche

Anschrift: Kaulbachstr. 15
45147 Essen
Tel.: 0201 / 722 59 34 od.: 0178 / 374 07 08
E-Mail: info@mehr-als-fitness.de

Geburtsdatum und –ort: 08.02.1975 in München

Familienstand: ledig, keine Kinder

Schulische Ausbildung

1981 – 1995 Rudolf Steiner Schule in München-Schwabing
Abitur: 1995 als externer Bewerber auf dem Gymnasium Oberhaching

Zivildienst

Januar 1996 – März 1997 Tätigkeit als Sporttherapeut in der psychiatrischen Anstalt Haar bei München. Aufgabenbereiche:

- administrative Aufgaben
- Co-Therapeut und Vertretung im Krankheits- oder Urlaubsfall während der Therapiestunden
- selbständige Leitung `offener´ Gruppen wie zum Beispiel: Gerätetraining, Badminton, Basketball oder Fußball

Studium

SS 1997 – WS 2002/2003 Ruhr-Universität Bochum
Fakultät für Sportwissenschaft
Schwerpunktfächer (Theorie):
Leistungsphysiologie und Sportgeschichte
Spezialfächer (Praxis):
Tennis (B-Trainerlizenz des WTV) und Skilauf (Ski-Instructor des DSV)

Beruflicher Werdegang

Januar 2003
bis April 2007

Reha-Pro-Med GmbH
Viktoriastr. 66 – 70
44787 Bochum

Aufgabenbereiche:

- Co-Leitung der Trainingsfläche für das orthopädische Aufbautraining am Gerät und die medizinische Trainingstherapie
- Trainingsplanerstellung und –anpassung
- Durchführung und Auswertung des Eingangstestes, der die Bereiche Kraft (Isometrische Kraftmessung der Rumpflexoren, -flexoren und Lateralflexoren mit `Back-check`), Ausdauer (submaximaler IPN Ausdauerterst nach WHO oder Hollmann/Venrath), Beweglichkeit (manuelle Funktionsdiagnostik nach Janda) und Gleichgewichtsfähigkeit (FASTEX Test- und Trainingssystem) beinhaltet.
- Kursleitertätigkeit für Präventionskurse der Krankenkassen für Wirbelsäulengymnastik und Herz-Kreislauf-Training, sowie hausinterner Kurse wie z.B. „Rücken-Fit“, „arbeitsplatzbezogene Rückenschule“ oder Nordic-Walking

Juni 2006
bis September 2006

Freiberufliche Tätigkeit als Personal Trainer für die Fitness Studio Kette: `Fitness-Company` in Essen

Seit Oktober 2006

Freiberufliche Tätigkeit als Personal Trainer und Coaching Koordinator für die Fitness Studio Kette: `Holmes Place` in Düsseldorf

Seit Oktober 2007

Freiberufliche Tätigkeit als `Medical Personal Trainer` für die der neurologischen Praxis von Prof. Dr. Hufnagel in Düsseldorf

Berufliche Weiterbildung

Oktober 1999 – Januar 2001

Fernstudium: `Gesundheitstrainer` am IST-Studieninstitut für Sport, Freizeit und Touristik in Düsseldorf

Inhalte (unter anderen):

- Diagnostik und Testmethoden
- Ernährungskunde
- Entspannungstechniken

22. Januar und
12. Februar 2006

Erfolgreiche Teilnahme der Lizenz: Nordic-Walking
Basis- und Aufbaustufe der Deutschen Trainer Akademie

20. Mai 2006

Erfolgreiche Teilnahme an der Fortbildung:
Sport- und Regenerationsmassage

August 2006 – Dezember 2007

Ausbildung: `food coach´ an der Deutschen Trainer
Akademie.

Inhalte:

- Grundlagen der Ernährung
- Ernährungsberatung
- Sporternährung
- Gewichtsmanagement