

KÖRPERARBEIT

PERSONAL TRAINING

ALEXANDER SCHISCHEK (CHEF TRAINER)

... GEBOREN AM 05.12.1977 IN ESSEN

DIPLOM SPORTWISSENSCHAFTLER IM SCHWERPUNKT PRÄVENTION UND REHABILITATION DURCH SPORT (RUB)

BERUFLICHER WERDEGANG

- 2020 Personal Fitness Trainer mit TÜV Rheinland geprüfter Qualifikation
- 2013 NEOS AWARD Kategorie „Bester Personal Trainer Deutschlands“
- 2010 heute Geschäftsführender Gesellschafter der Körperarbeit GmbH
- 2010 – heute Zertifizierter Kurs- & Seminarleiter für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)
Arbeitsplatzbezogene Rückenschule, „Sitzen ist das neue Rauchen“, ...
- 2008 – 2010 Gründung & Geschäftsführer der Firma Körperarbeit
- 2008 – heute Sportartspezifisches Athletiktraining für verschiedene Vereine
- 2008 – 2010 BB: ETB – Wohnbau Baskets 2. Bundesliga Pro B & Pro A
- 2015 Tennis ETUF Damen 1. Bundesliga
- 2006 – heute Zertifizierter Kursleiter Präventionskurse nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V
Präventive Rückenschule, Bodyworkout, Ausdauertraining, ...
- 2004 – 2010 Leitung der Wirbelsäulentherapie im Gesundheitszentrum „Reha Pro Med“ in Bochum
(Schwerpunkt: Orthopädie)
- 2004 – heute Personal Fitness Trainer im Gesundheitsbereich
- 2004 – Auszeichnung für herausragendes wissenschaftliches Arbeiten (RUB)
- 1999 – 2004 Studium der Sportwissenschaft an der (Ruhr-Universität Bochum)

FORTBILDUNGEN

- Stressmanagement „Gelassen und sicher im Stress“ n. Kaluza
- Jogging / Walking / Nordic-Walking Instructor (Lehrtrainer B) des FLVW
- lizenzierter Rückenschullehrer (nach Richtlinien der KddR)
- Medizinische Trainingstherapie (125 UE), EAP-Qualifikation
- Ernährungstrainer, Gewichtsmanagement, Sporternährung (DTA Köln)
- Herzsportgruppenleiter im Rehabilitationssport
- Übungsleiter für orthopädische Erkrankungen im Rehabilitationssport
- Tennistrainer (B-Lizenz)
- DSLV Skilehrer
- Aquatraining Instructor

TRAININGS- & TÄTIGKEITSSCHWERPUNKTE

- Organisation, Planung & Durchführung von Gesundheitstagen und Präventionskursen im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung
- Schnelle und dauerhafte Gewichtsreduktion
- Ernährungsberatung (Gewichtsmanagement & Sporternährung)
- Motivationstraining (SMART Coaching n.d. „Körperarbeit Methode“)

KÖRPERARBEIT

PERSONAL TRAINING

- Allgemeines Fitnessstraining, Figurtraining (Body Shaping, BOP)
- Functional Training
- Mobility & Faszien Training
- Lauftraining für Einsteiger und Fortgeschrittene (5km, 10km, Halbmarathon- und Marathonvorbereitung)
- Walking & Nordic Walking - Einführung und Technikverbesserung
- Präventive / Arbeitsplatzbezogene Rückenschule
- Medizinische Trainingstherapie/ Rehabilitation nach Verletzungen
- Beispiele: Kreuzbandersatz, Meniskusteilresektion, PHS-Schulterprobleme, künstlicher Gelenkersatz, Bandscheibenprolaps
- Krafttraining (Kraftausdauer-, Muskelaufbau- und Maximalkrafttraining)
- Flexi Bar Training
- CORE Training (KSÜ – Körperstabilisationstraining)
- Sling Training (TRX Suspension Training, TRX Rip Trainer)
- Sportartspezifisches Athletiktraining für Einzelspieler & Mannschaften

PUBLIKATIONEN

Gießing, J., Preuss, P., Greiwing, A., Goebel, S., Müller, A., Schischek, A., Stephan, A.: Fundamental definitions of decisive training parameters of single-set training and multiple-set training for muscle hypertrophy. In: Gießing, J., Fröhlich, M., Preuss, P.: Current Results of Strength Training Research. Göttingen 2005.

Preuss, P., Goebel, S., Greiwing, A., Müller, A., Schischek, A., Stephan, A.: Belastungssteuerung im Krafttraining: kozeptionell-inhaltliche Präzisierungen und Fragestellungen am Beispiel des Muskelaufbautrainings. In: Leistungssport 36 (2006), Heft 2.

Remmert, H., Schischek, A., Zamhöfer, T. & Ferrauti, A.: Zum Einfluss der Regenerationsdauer auf die Kraft- und Muskelmassenzunahme im Rahmen eines Einsatz-Hochintensitätstrainings (High Intensity Training - HIT). In: Leistungssport 35 (2005), Heft 2.

Remmert, H., Schischek, A., Zamhöfer, T. & Ferrauti, A.: Influence of recovery duration on increase of strength and muscular growth within a high intensity training (HIT). In: Gießing, J., Fröhlich, M., Preuss, P.: Current Results of Strength Training Research. Göttingen 2005.

Schischek, A., Zamhöfer, T. & Remmert, H.: Die Auswirkungen unterschiedlicher Regenerationszeiten während eines mehrwöchigen High Intensity Trainings (HIT) auf die Kraft- und Muskelmassenzunahme bei fortgeschrittenen Fitness-/Kraftsportlern. In: Ferrauti, A., Remmert H. (Hrsg.), Trainingswissenschaft im Freizeitsport. Hamburg 2006.