

KÖRPERARBEIT

PERSONAL TRAINING

TOBIAS ZAMHÖFER (CHEF TRAINER)

... GEBOREN AM 10.08.1977 IN ESSEN

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

BERUFLICHER WERDEGANG

- 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
- 2007 – 2018 Sportlicher Leiter des Rehabilitationssport Essen e. V.
- 2007 – 2008 Lehrbeauftragter der Ruhr-Universität Bochum, Arbeitsbereich Trainingswissenschaft
- 2006 – 2008 Sporttherapeut im orthopädischen Therapie-Center Eschler
- 2006 – heute Zertifizierter Kursleiter Präventionskurse nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V
Präventive Rückenschule, Bodyworkout, Ausdauertraining, ...
- 2004 – 2010 Dipl. Sportwissenschaftler im Sport- und Gesundheitszentrum MTG Horst 1881 (Schwerpunkt: Rehabilitationssport)
- 2004 – heute Personal Fitness Trainer im Gesundheitsbereich
- 2004 Auszeichnung für herausragendes wissenschaftliches Arbeiten (RUB)
- 1998 – 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
- Aquatraining Instructor
- Fußballtrainer (B-Lizenz)
- Pilatestrainer

TRAININGSSCHWERPUNKTE

- 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

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.