

TOBIAS ZAMHÖFER (CHEF TRAINER)

... geboren am 10.08.1977 in Essen

Diplom-Sportwissenschaftler (Prävention und Rehabilitation durch Sport)

Personal Trainer

BERUFLICHE TÄTIGKEITEN

- Geschäftsführender Gesellschafter der Körperarbeit GmbH
- Sechsjährige Tätigkeit als Dipl. Sportwissenschaftler im größten Verein Essens (MTG Horst) mit dem Schwerpunkt Rehabilitationsport
- Sportliche Leitung im Rehabilitationsport Essen e.V.
- Mehrjährige Tätigkeit in verschiedenen orthopädischen Rehabilitationszentren
- Zeitweise Tätigkeit als Lehrbeauftragter der Ruhr-Universität Bochum, Arbeitsbereich für Trainingswissenschaft
- 10 jährige Erfahrung im Fitness- und Gesundheitsbereich als Personal Trainer für unterschiedliche Zielgruppen
- Zertifizierter Kursleiter für Betriebliche Gesundheitsförderung (u.a. Arbeitsplatzbezogene / Präventive Rückenschule)
- Kursleiter für krankenkassengeförderte Gesundheitskurse nach § 20 und 20a (SGB V) z.B.: Nordic Walking, Rückenschule, Pilates
- Seminarleiter diverser Vortragsreihen in Unternehmen z.B. Gesunde Ernährung und rücken-gerechtes Verhalten am Arbeitsplatz
- Organisation und Planung von Gesundheitstagen z.B. für Deutsche Post, Allbau AG, RVR Essen
- Sportartspezifisches Athletiktraining der ETB – Wohnbau Basketballer und verschiedener Tennis und Fußballmannschaften in Essen
- Mitarbeiter der Arbeitsgemeinschaft zum Einsatz- und Mehrsatztraining (AGEMST)
- Auszeichnung für herausragendes wissenschaftliches Arbeiten (Ruhr – Universität Bochum)

FORTBILDUNGEN

- Stressmanagement „Gelassen und sicher im Stress“ n. Kaluza
- Jogging/Walking/Nordic-Walking Instructor (Lehrtrainer B) des FLVW
- Lizenziertes Rückenschulleiter (nach neuen Richtlinien der KdDR)
- Medizinische Trainingstherapie (125 UE), EAP-Qualifikation
- Ernährungstrainer, Gewichtsmanagement, Sporternährung (DTA Köln)
- Herzsportgruppenleiter im Rehabilitationssport
- Übungsleiter für orthopädische Erkrankungen im Rehabilitationssport
- Fußballtrainer (B-Lizenz)
- Aquatraining-Instructor
- Pilatetrainer

TRAININGSSCHWERPUNKTE

- Jogging/Walking/Nordic-Walking Instructor (Lehrtrainer B) des FLVW
- Schnelle und dauerhafte Gewichtsreduktion
- Ernährungsberatung (Gewichtsmanagement, Sporternährung)
- Allgemeines Fitnesstraining
- Individuelles Galileo-Vibrationstraining
- Lauftraining für Einsteiger und Fortgeschrittene (1km, 5km, 10km, Halbmarathon- und Marathonvorbereitung)
- Walking & Nordic Walking Einführung und Technikverbesserung
- Figurtraining (Body Shaping, BOP)
- Präventives und rehabilitatives Rückentraining & Wirbelsäulengymnastik
- Medizinische Trainingstherapie/ Rehabilitation nach Verletzungen (z.B. nach Kreuzbandersatz, Meniskusteilresektion, PHS-Schulterprobleme, künstlichem Gelenkersatz, akutem Bandscheibenprolaps)
- Krafttraining (Kraftausdauer-, Muskelaufbau- und Maximalkrafttraining, Cross Fit Training)
- Flexi-Bar Training
- CORE Training (KSÜ – Körperstabilisationstraining)
- Motivationstraining
- XCO® Walking & Running
- Sling Training (TRX Suspension Training)
- Stretching & Koordinationstraining
- Athletiktraining für Mannschaften
- Sportartspezifisches Training für Basketball, Fußball, Tennis
- Betreuung von Leistungssportlern

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.