

## ALEXANDER SCHISCHEK (CHEF TRAINER)

... geboren am 05.12.1977 in Essen

**Diplom-Sportwissenschaftler im Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation durch Sport.**

### BERUFLICHE TÄTIGKEITEN

- Gesellschafter Geschäftsführer der Körperarbeit GmbH
- sechsjährige Tätigkeit als Dipl. Sportlehrer (Leitung der Wirbelsäulentherapie) im orthopädischen Rehabilitationszentrum Reha Pro Med in Bochum
- seit 2001 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 iV) z.B.: Nordic Walking, Rückenschule, Fitness Spezial
- Seminarleiter diverser Vortragsreihen in Unternehmen z.B. Gesunde Ernährung und rückengerechtes Verhalten am Arbeitsplatz
- Organisation und Planung von Gesundheitstagen z.B. für Deutsche Post, Allbau AG, RVR Essen
- Sportartspezifisches Athletiktraining
- Basketball: ETB – Wohnbau Baskets 2. BL Pro A / Tennis: ETUF Damen 1. BL
- 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
- Tennistrainer (B-Lizenz)
- Aquatraining-Instructor

## TRAININGSSCHWERPUNKTE

- 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, TRX Rip Trainer)
- Stretching & Koordinationstraining
- Athletiktraining für Mannschaften
- Sportartspezifisches Training für Basketball, Fußball, Tennis
- Betreuung von Leistungssportlern

## 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.