



Hinnerk Heuer

PERSONAL TRAINING

Vita

Name Hinnerk Heuer
Beruf Personal Trainer & Coach
Geb. 8. April 1976 in Hannover
Hobbies Triathlon, Surfen, Reisen, Bulli, Kochen
Kontakt Info@hinnerk-heuer.de · www.Hinnerk-Heuer.de



Laufbahn

- Allgemeine Hochschulreife Gymnasium Lehrte, Lehrte
- Kaufmännische Ausbildung Volksbank Burgdorf-Celle eG, Burgdorf
- Diplom-Kaufmann Leuphana Universität Lüneburg, Lüneburg
- Diplom-Sportmanager IST – Institut für Sport & Tourismus, Düsseldorf
- Vereinsmanager Lizenz DOSB – Deutscher Olympischer Sportbund, Frankfurt/Main
- Personal Trainer A-Lizenz SAFS & BETA, Hochheim

Qualifikationen & Fortbildungen

- Professionelle Personal Trainer A-Lizenz (anerk. vom BDPT – Bundesverband deutscher Personal Trainer)
 - Personal Trainer Lizenz
 - Fitness Trainer Lizenz
 - Physio-Fitnesstrainer Lizenz
 - Rückentrainer Lizenz
 - Cardio- & Sportleistungsdiagnostik Lizenz
 - Ernährungs-Coach Lizenz
 - Mental- & Entspannungstrainer Lizenz
 - Sport- & Regenerationsmassage Lizenz
- Fortbildungen & Zusatzqualifikationen
 - Athletik Training (Born2 Coach / ADH)
 - Cross Training Instructor (DTB)
 - Functional Training & Functional Movement Screen (ADH)
 - Functional Training nach Beschwerden am Bewegungsapparat (ADH)
 - Sensomotorik & Stabilisationstraining (ADH)
 - Intelligentes Bauchmuskeltraining (ADH)
 - Bedarfsgerechte Sporternährung (ADH)
 - Rettungsschwimmabzeichen in Gold (DLRG) & Ausbildung in Erster Hilfe (ASB)

Publikationen

Fachbuch – AV Akademiker Verlag (2012)

„Sport und Management – Grundlagen, Perspektiven, Gestaltungsempfehlungen“ (ISBN 3-639-44590-2)

Physio-Fitnesskonzept – SAFS & BETA (2010)

„Funktionelles Krafttraining in Unternehmen - zur Stärkung der Rumpfmuskulatur sowie Verminderung von Rückenbeschwerden bei Arbeitnehmern mit Haltungsschäden und muskulären Dysbalancen“

Cardio-Trainingskonzept – SAFS & BETA (2010)

„Erstellung eines gesundheitsorientierten Kraftausdauer-Trainingskonzepts - zur Wettkampfvorbereitung von Wettkampftriathleten und Triathlon-Anfängern (Sprintdistanz & Olympische Distanz)“

Empirische Diplomarbeit – Leuphana Universität Lüneburg (2005)

„Die Synthese von Sport und Management – Gesundheitsprävention als Führungsaufgabe im Kontext integrativer Management Konzepte in Europa und Asien“