



# Hinnerk Heuer

PERSONAL TRAINING

## Vita

Name Hinnerk Heuer  
Beruf Personal Trainer / Athletik Trainer / Coach (Ernährung & Wettkampf) / Tauchlehrer (i.A.)  
Geb. 8. April 1976 in Hannover  
Kontakt Mob +49 175 5857065 · Info@hinnerk-heuer.de · www.Hinnerk-Heuer.de



## Laufbahn

➤ Allgemeine Hochschulreife	1995	Gymnasium Lehrte, Lehrte
➤ Kaufmännische Ausbildung	1998	Volksbank Burgdorf-Celle eG, Burgdorf
➤ Diplom-Kaufmann	2005	Leuphana Universität Lüneburg, Lüneburg
➤ Diplom-Sportmanager	2005	IST – Institut für Sport & Tourismus, Düsseldorf
➤ Vereinsmanager Lizenz B	2005	DSB – Deutscher Sportbund, Frankfurt/Main
➤ Personal Trainer Lizenz A	2012	SAFS & BETA, Hochheim
➤ Dive Master / Tauchlehrer (i.A.)	2021	OWD (2020) / AOWD (2021) / Rescue Diver (2021) / Dive Master (2021)

## Qualifikationen & Fortbildungen

- Professionelle Personal Trainer A-Lizenz (anerkannt vom BDPT – Bundesverband deutscher Personal Trainer)
  - Personal Trainer Lizenz
  - Physio Fitness Trainer Lizenz
  - Rücken Trainer Lizenz
  - Mental- & Entspannung Trainer Lizenz
  - Fitness Trainer Lizenz
  - Cardio- & Sportleistungsdiagnostik Trainer Lizenz
  - Ernährungs-Coach Lizenz
  - Sport- & Regenerationsmassage Lizenz
- Fortbildungen & Zusatzqualifikationen
  - Athletik Training Instructor (Born2 Coach / ADH)
  - Sensomotorik & Stabilisationstraining (ADH)
  - Functional Training & Functional Movement Screen (ADH)
  - Functional Training nach Beschwerden am Bewegungsapparat (ADH)
  - Cross Training Instructor (DTB)
  - Intelligentes Bauchmuskeltraining (ADH)
  - Bedarfsgerechte Sporternährung (ADH)
  - Functional Training & Faszientraining (ADH)
- Tauchen – Brevets & Specials
  - OWD (IAC/ RSTC – No. 397157 – Mrz 2020 – DC Aquanautic Club Teneriffa, Marco Plenert/ Timo Scheffler)
  - Special Nitrox-Basic (IAC/ RSTC – No. 397158 – Mrz 2020 – DC Aquanautic Club Teneriffa, Marco Plenert/ Timo Scheffler)
  - Special Navigation (IAC/ RSTC – No. 402829 – Mrz 2021 – Manta Diving Madeira, Stefan Maier/ Christina Ludwig)
  - Special Deep (IAC/ RSTC – No. 402843 – Mrz 2021 – Manta Diving Madeira, Stefan Maier/ Christina Ludwig)
  - AOWD (IAC/ RSTC – No. 402844 – Jan 2021 – Manta Diving Madeira, Stefan Maier/ Christina Ludwig)
  - Emergency First Response (PADI – Feb 2021 – Madeira Divepoint, Ralf Hein/ Wilfried Pilzer)
  - Rescue Diver (PADI – Mrz 2021 – Madeira Divepoint, Ralf Hein/ Wilfried Pilzer)
  - Dive Master (PADI – in Ausbildung / Apr 2021 – Madeira Divepoint, Ralf Hein/ Wilfried Pilzer)
  - Taucher-Logbuch (Stand: 15.03.2021): Geloggte TG: 60+, Tiefe: Max. 33 Meter

## 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 - 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 Wettkampf-Triathleten (Sprint & Olympisch)“

### Empirische Diplomarbeit – Leuphana Universität Lüneburg (2005)

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