

Adresse: Germerring 16, 22763 Hamburg
Geboren: 30.04.1987 in Hamburg
Staatsangehörigkeit: deutsch
Telefon: +4917670907319
E-Mail: malte-ackermann@web.de
Webseite: malteackermann.de

Kernkompetenzen/ Referenzen

Professionell

Durch diverse Fortbildungen habe ich mir das Werkzeug angeeignet, um Training für Leistungs- und Breitensportler zu organisieren. Genau wie ein Leistungssportler, verhalte ich mich bei der Arbeit stets professionell. Gefordert wird dies durch die ständig variierenden Anforderungen des Spielbetriebs und die daraus resultierenden Anpassungen.

System basiert

Durch meine langjährige Erfahrung hat sich ein eigenes System geformt. Der Körper muss dabei in seiner Ganzheit betrachtet werden. Physisch, wie Psychisch. Eine Übung ist immer nur so gut, wie das System in dem sie genutzt wird. Das System ist dabei in der Lage sich in jede Gegebenheit anzupassen.

Empathisch

Bei der Arbeit ist es mir wichtig die Dinge aus der Sicht des Anderen zu sehen. Das Training sollte immer an die Bedürfnisse der Spieler/innen angepasst werden. Durch hunderte Termine in 12 Jahren konnte ich verschiedenste Erfahrungen sammeln und habe mich immer wieder auf unterschiedlichste Bedürfnisse eingestellt.

langjährige Erfahrung

12 Jahre Erfahrung als Trainer, bei 6 verschiedenen Vereinen, mit 12 Mannschaften und mehr als 150 Sportlern. Das Alter variierte von 8-35. Erfahrungen mit altersgerechter Leistungsentwicklung, sowie Verletzungsprofilaxe und Leistungserhalt im erwachsenen Alter.

Athletiktrainer

9/2020-derzeit

Dresden Titans, Basketball, 1 Herren

4/2019-derzeit

GTHGC, Feldhockey, Mädchen B und A, sowie Knaben B und A

10/2017-6/2019

Klipper THC, Feldhockey, 1 und 2 Damen

5/2017-8/2019

**Hamburger Tennisverband, Tennis, Betreuung der
Landeskaderspieler im Alter von 10-18**

3/2015-12/2016

**Schleswig-Holsteiner Tennisverband, Tennis, Landeskaderspieler
im Alter von 10-18**

6/2015-derzeit

Thomas Larkin, Eishockey (AHL, KHL, DEL, Adler Mannheim)

8/2013-5/2014

SC Rist Wedel, Basketball, 1 Herren und 1 Damen

Aufgaben

- Ausführung von Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstests
- Gestaltung von individuellen Trainingsplänen im Krafraum
- Gestaltung von Trainingseinheiten zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit
- Individuelle Betreuung von verletzten Spielerinnen
- Planung des Trainings vor und während der Saison
- Planung von Trainingscamps

Personaltrainer

8/2012-derzeit

**Freiberuflicher Personaltrainer, privat und im Holmes Place
Bahrenfeld**

Fitnesstrainer

2/2008-10/2019

**In wechselnden Studios (Sport Spaß, Kaifu Lodge, Meridian Spa
Eppendorf, Meridian Spa Kiel, Fitness First Kiel, Regie Reha
Schenefeld)**

Aufgaben

- Betreuung von Kunden auf der Trainingsfläche
- Führen von Anamnesegespräche
- Gestaltung von individuellen Trainingsplänen
- Anleiten von Kleingruppentrainings
- Betreuung von Einzelkunden

Fortbildungen

4/2020

Online Fortbildung

- Fergus Connolly Team Sport Programing
- Fergus Connolly Team Sport Continuum

5/2018
und 11/2015

FMS 1-2

- Ausführen und erweiterte Analysemöglichkeiten des Bewegungstests
- Gestaltung von Plänen zur Korrektur von Bewegungsdefiziten
- Strategien zur Verletzungsprofilaxe

8/2018

Perform Better Functional Trainer

- Ausführen einer Bewegungsanalyse
- Gestalten von Functionaltraining Einheiten

10/2015
und 10/2016

Exos Performance Mentorship Phase 1-3

- In Phoenix, Arizona
- Erweiterte Einblicke in die Gestaltung von Kraft-, Ausdauer- und Schnelligkeitsprogrammen
- Wissenschaftliche Erkenntnisse und Praxisansätze zu den Themen Lernen und Coaching
- Tiefe Einblicke in das Training von aktiven Leistungssportlern (NFL, NBA)

2-9/2016

Exos Performance Specialist

- Gestaltung von Trainingseinheiten nach dem Exos Prinzip
- Wissenschaftliche Erkenntnisse und Praxisansätze zu den Themen Lernen und Coaching
- Übungen und Aufbau von Einheiten zur Gestaltung von Warmups, Kraft-, Ausdauer- und Schnelligkeitstraining

3-10/2013

Fitnesstrainer A-Lizenz

- Bei der BSA-Akademie
- Grundlagen des Kraft- und Ausdauertrainings
- Verschiedene Krankheitsbilder und Übungen zur Verbesserung der Beschwerden
- Grundlagen der Ernährungsberatung
- Grundlagen des Mentaltrainings

Studium

2008-2012

CAU zu Kiel

- Bachelor of Arts, Sportwissenschaft und Anglistik
- Fachergänzend Ökotrophologie

Kenntnisse

Sprachen

- Deutsch (Muttersprache)
- Englisch (Fließend in Schrift und Sprache)

Führerschein

- Führerschein Klasse B

Hobbys und Interessen

- Sport (Laufen, Krafttraining, Surfen, Klettern), Meditation und Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Psychologie, Lesen

EXOS

Formerly
Athletes
PERFORMANCE

Certificate of Completion

PHASE

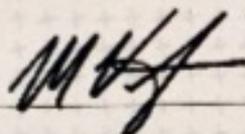
01

IN RECOGNITION OF OUTSTANDING ACHIEVEMENT

Malte Ackermann

Phase 1 Mentorship Course on October 19th- October 22nd, 2015 at the
EXOS Facility in Phoenix, AZ.

Signature



10/22/15

Date

NSCA Provider # L1043 2.0 CEUS
NASM Provider #1042 1.9 CEUS
ACSM Provider # 651153 4.0 CEUS
NATA-BOC Provider # P3317 40 Hours

EXOS

Formerly
Athletes
PERFORMANCE

Certificate of Completion

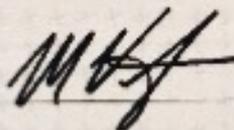
PHASE
02

IN RECOGNITION OF OUTSTANDING ACHIEVEMENT

Malte Ackermann

Phase 2 Mentorship Course on October 26th-29th, 2015 at the EXOS facility in Phoenix, Arizona.

Signature



10/29/15

Date

NSCA Provider # L1043 2.0 CEU'S
NASM Provider #1042 1.9 CEU'S
ACSM Provider # 651153 4.0 CEU'S
NATA-BOC Provider # P3317 40 Hours

EXOS

PHASE

03

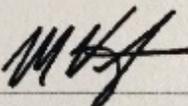
CERTIFICATE OF COMPLETION

IN RECOGNITION OF OUTSTANDING PERFORMANCE

MALTE ACKERMANN

Phase 3 Mentorship Course on
October 31st- November 3rd, 2016 at the EXOS Facility in
Phoenix, AZ.

NSCA PROVIDER # L1043
1.7 CEU'S
NASM PROVIDER #1042
1.7 CEU'S
ACSM PROVIDER #
651153 1.7 CEU'S


MARK VERSTEGEN

11/03/16

DATE



This is to certify that:

Malte Ackermann

has fulfilled the requirements established by

FUNCTIONAL MOVEMENT SYSTEMS

and has successfully passed the Certification Examination in order to administer the Functional Movement Screen™.

CERTIFICATION DATE: December 2, 2015


Lee Burton, Co-Founder




Gray Cook, Co-Founder



This is to certify that:

Malte Ackermann

has fulfilled the requirements established by

FUNCTIONAL MOVEMENT SYSTEMS

and is a FMS Level 2 Certified Professional.

CERTIFICATION DATE: **July 6, 2018**


Lee Burton, Co-Founder




Gray Cook, Co-Founder

Urkunde



BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management

Malte Ackermann

hat den Lehrgang

Fitnesstrainer/in-A-Lizenz
der BSA-Akademie

erfolgreich absolviert.

Der Fernlehrgang
Fitnesstrainer/in-A-Lizenz
ist von der Staatlichen Zentralstelle für
Fernunterricht geprüft und zugelassen.

Saarbrücken, 10.09.2013

Fachbereichsleiter
Christoph Efler

Pädagogischer Leiter der BSA-Akademie
Prof. Dr. Andreas Strack

Direktor der BSA-Akademie
Prof. Dr. Thomas Wessinghage



Malte Ackermann

hat den Lehrgang

Lehrer/in für Fitness
der BSA-Akademie

erfolgreich absolviert
und die Abschlussprüfung bestanden.

Der Fernlehrgang
Lehrer/in für Fitness
ist von der Staatlichen Zentralstelle für
Fernunterricht geprüft und zugelassen.

Hamburg, 10.09.2013

Fachbereichsleiter
Christoph Eiffer

Pädagogischer Leiter der BSA-Akademie
Prof. Dr. Andreas Strack

Direktor der BSA-Akademie
Prof. Dr. Thomas Wessinghage



Herrn
Malte Ackermann
Karkweg 23
22869 Schenefeld

Verwaltungsnummer
249076

Ihr/e Ansprechpartner/in
Rita Hartz

Datum
2013-04-15

Herzlichen Glückwunsch – Ihre Urkunde!

Guten Tag, Herr Ackermann,

wir gratulieren Ihnen herzlich zu Ihrer bestandenen Prüfung Leistungssport
Body-Trainer/in!

Sie haben die Prüfung wie folgt bestanden:

Note 2,0 (41,0 von 50 Punkten)

Heute erhalten Sie Ihre Urkunde.

Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen, und wünschen Ihnen viel Erfolg für Ihre
weitere Zukunft.

Freundliche Grüße

Ihre BSA-Akademie

Rita Hartz



Herrn
Malte Ackermann
Königsweg 15
24103 Kiel

Verwaltungsnummer
249076

Ihr/e Ansprechpartner/in
Karen Zwingenberger

Datum
2012-05-29

Herzlichen Glückwunsch – Ihre Urkunde!

Guten Tag, Herr Ackermann,

wir gratulieren Ihnen herzlich zu Ihrer bestandenen Prüfung
Gesundheitstrainer/in!

Sie haben die Prüfung wie folgt bestanden:

Note 1,0 (47,5 von 50 Punkten)

Heute erhalten Sie Ihre Urkunde.

Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen, und wünschen Ihnen viel Erfolg für Ihre
weitere Zukunft.

Freundliche Grüße

Ihre BSA-Akademie

Karen Zwingenberger



Herrn
Malte Ackermann
Königsweg 15
24103 Kiel

Verwaltungsnummer
249076

Ihr/e Ansprechpartner/in
Karen Zwingenberger

Datum
2012-05-10

Herzlichen Glückwunsch – Ihre Urkunde!

Guten Tag, Herr Ackermann,

wir gratulieren Ihnen herzlich zu Ihrer bestandenen Prüfung
Ernährungstrainer/in-B-Lizenz!

Sie haben die Prüfung wie folgt bestanden:

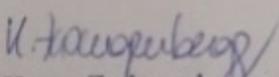
Note 1,0 (48,0 von 50 Punkten)

Heute erhalten Sie Ihre Urkunde.

Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen, und wünschen Ihnen viel Erfolg für Ihre
weitere Zukunft.

Freundliche Grüße

Ihre BSA-Akademie


Karen Zwingenberger



Herrn
Malte Ackermann
Olshausenstraße 23
24118 Kiel

Verwaltungsnummer
249076

Ihr/e Ansprechpartner/in
Karen Zwingenberger

Datum
2012-08-16

Herzlichen Glückwunsch – Ihre Urkunde!

Guten Tag, Herr Ackermann,

wir gratulieren Ihnen herzlich zu Ihrer bestandenen Prüfung Trainer/in für Sportrehabilitation!

Sie haben die Prüfung wie folgt bestanden:

Note 2,0 (41,5 von 50 Punkten)

Heute erhalten Sie Ihre Urkunde.

Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen, und wünschen Ihnen viel Erfolg für Ihre weitere Zukunft.

Freundliche Grüße

Ihre BSA-Akademie

Karen Zwingenberger



Herrn
Malte Ackermann
Königsweg 15
24103 Kiel

Verwaltungsnummer
249076

Ihr/e Ansprechpartner/in
Karen Zwingenberger

Datum
2012-05-02

Herzlichen Glückwunsch – Ihre Urkunde!

Guten Tag, Herr Ackermann,

wir gratulieren Ihnen herzlich zu Ihrer bestandenen Prüfung Trainer/in für
Cardiofitness!

Sie haben die Prüfung wie folgt bestanden:

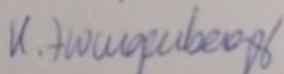
Note 1,0 (46,0 von 50 Punkten)

Heute erhalten Sie Ihre Urkunde.

Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen, und wünschen Ihnen viel Erfolg für Ihre
weitere Zukunft.

Freundliche Grüße

Ihre BSA-Akademie


Karen Zwingenberger

Bachelor



Die
Philosophische Fakultät
verleiht

Malte Ruben Ackermann

geboren am 30. April 1987

nach bestandener Bachelorprüfung in der Fächerkombination
Sportwissenschaft und Anglistik/Nordamerikanistik,
Profil Fachergänzung

den Grad
Bachelor of Arts (B.A.)

Kiel, 05.02.2013

Prof. Dr. Martin Krieger
Prodekan