

Educational Development Online Support (ED-OS)

In diesem Dokument stellen wir unser umfangreichstes Angebot, den ED-OS, vor. Wir hoffen, dass dir dies eine Entscheidungshilfe sein wird. Mit diesem Angebot möchten wir diejenigen Menschen bedienen, die nicht nur an Training interessiert sind, sondern an (Aus-/Weiter-) Bildung und Training. Dieses Angebot richtet sich deshalb an alle, welche im Bereich Bewegung, Sport und Prävention tätig sind; wie etwa Fitness- und Personaltrainer, Yogalehrer, Kursleiter, Bewegungs- und Physiotherapeuten, sowie Ärzte. Dieser Kurs eignet sich für Professionelle und Quereinsteiger. Selbstverständlich ist auch die Teilnahme für das tiefere Verständnis und die Weiterbildung der eigenen Praxis ohne professionellen Hintergrund möglich. Der Schwerpunkt liegt eindeutig auf dem **Aus- und Weiterbildungsaspekt**. Das Angebot ist für alle Menschen interessant, besonders aber für Menschen, die bereits selbst unterrichten oder in Zukunft unterrichten möchten.

Über dieses Dokument: Zuerst erhältst du weitere Informationen **über den ED-OS**. Weiter erfährst du mehr über den **Ablauf und Prozess** des ED-OS. Des Weiteren kannst du einen **"Faktencheck"**, was alles in diesem Angebot enthalten ist einsehen und zum Schluss siehst du den **finanziellen Aufwand** für dich.

ÜBER DEN ED-OS

Der ED-OS ist eine prozessorientierte Begleitung, die einem klaren Ausbildungsplan folgt. Während der Zeit im ED-OS bekommst du Material, um deine eigene Praxis aufzubauen oder zu erweitern sowie zusätzlich Lernmaterial, das dein Verständnis und deine Fähigkeiten vertieft und erweitert. Die verschiedenen Themen bauen aufeinander auf und ergänzen sich. Das bedeutet, dass du in und mit unserer Philosophie und Praxis geschult/ausgebildet wirst. Zusätzlich zu einem klaren Plan für den Aufbau deiner körperlichen Fähigkeiten lernst du auch was wir tun, warum wir was tun und wie wir es tun.



FOTO: DEVIN RÜZGAR

Obwohl du einem vorgegebenen Lehrplan folgst, richtet sich die Struktur innerhalb der Themen nach dem Individuum - also nach dir und deinen Voraussetzungen. Daher behandelt die Struktur die Progressionen und Intensitäten der Schüler nicht gleich, sondern passt diese individuell an. Wir streben eine Form der Ausbildung an, die sowohl alte, durch Erfahrung geprägte Werte als auch neue wissenschaftliche Faktoren vereint. So findet der ED-OS einen Kompromiss zwischen einer festen Struktur und dem Individuum. Ein Beispiel dafür ist die physische Praxis, in der du nicht nur an einem bestimmten Ziel arbeitest, sondern die ganze Bandbreite des körperlichen Trainings im Detail kennen lernst. Das Gleiche gilt für alle anderen Säulen des JST.

PROZESS DES ED-OS

Für unsere Arbeit ist Vertrauen ein wichtiger Punkt. Darüber hinaus wollen wir persönlich mit dir arbeiten und dich kennenlernen, um dir die Qualität zu geben, die unserem Anspruch gerecht wird. Außerdem sollst

du genügend Zeit haben Erfahrungen zu sammeln und ein tiefes Verständnis zu erlangen. Aus diesen Gründen bieten wir den ED-OS nur ab einem Engagement von mindestens **zwölf Monaten** an.

In dieser Zeit ist es unsere Aufgabe, dir eine hohe Qualität des individuellen Trainings zu geben sowie dir durch unsere präzisen Feedbacks Fortschritt zu ermöglichen. Deine Pflicht ist es das Material gewissenhaft zu üben und zu vertiefen. Denn klar sollte auch sein: Du bekommst raus, was du reingibst. Du entscheidest darüber mit, wie weit du dich in dieser Zeit entwickelst und wie viel du lernst. Aus diesem Grund ist die Voraussetzung, dass du **mindestens 6-8 Stunden** in der Woche trainierst.

Die zwölf Monate Mitgliedschaft im ED-OS gliedern sich in einen **Makrozyklus**, mehrere **Mesozyklen**, etliche **Mikrozyklen** und die einzelnen **Trainingseinheiten**. Der Makrozyklus gibt die langfristige Orientierung vor, der Mesozyklus einzelne Etappen, die Mikrozyklen spezifische Trainingsphasen und die Trainingseinheiten die Arbeit, die während eines Mikrozyklus geleistet wird.

Während eines Mesozyklus bleiben die Hauptthemen meist unverändert und es wird intensiv an den vorgegebenen Projekten gearbeitet. Wie umfangreich eine Phase oder ein Mesozyklus ist, hängt immer von deinen Voraussetzungen ab. Die Voraussetzungen können Faktoren wie Zeitverfügbarkeit, Arbeitsleben, Stresslevel, körperliche Fähigkeiten etc. sein.

Jede Trainingsphase baut auf der vorherigen auf, so dass es immer einen Fortschritt gibt, sei es auf der technischen oder der konzeptionellen Ebene. Einen Mesozyklus zu beenden bedeutet immer in gewisser Weise, bestimmte Themen für den Moment zu verlassen und sich für neue zu öffnen. Manche Dinge werden aber auch vertieft. Ein Mikrozyklus dauert zwischen **vier und sechs Wochen**, abhängig von deinem wöchentlichen Zeitaufwand sowie der Intensität und Komplexität des Themas/der Themen.

Die Trainingsphasen

Jede Phase besteht aus einem ausführlichen PDF-Dokument mit schriftlichen Beschreibungen und diversem Videomaterial. Neben dem praktischen Material der verschiedenen Kategorien erhältst du auch theoretisches Material, Fragebögen und Researchaufgaben, um dein Wissen zu vertiefen. All dies ist so konzipiert, dass es deine Praxis unterstützt und aufwertet und sicherstellt, dass du wirklich etwas lernst und die Dinge nicht nur wie ein Roboter abarbeitest. Jede Phase hat auch eine reflektierende Praxis, die du ehrlich und sorgfältig führen sollst. Wir stellen die Vorlage dafür zur Verfügung.

Wie die erste Trainingsphase und die allgemeine Planung aussehen, hängt von der Individualität jedes Einzelnen ab. Wenn du bereits viel Trainingserfahrung hast, wirst du natürlich einen anderen Einstieg finden als jemand, der wenig oder keine Erfahrung hat. Was gleich ist, sind die Themen, die du durchgehst und die aufeinander aufbauen. ABER natürlich finden wir auch hier einen sehr individuellen Prozess. Manche Menschen brauchen viel mehr Zeit mit einem Baustein als andere. Bei einem anderen Thema ist es vielleicht genau andersherum. Wir drängen dich nicht, du bekommst die Zeit, die du brauchst. Du musst nicht am Ende des Jahres XYZ erreichen, sondern du tust das, was du kannst. Bevor du beginnst machen wir außerdem eine körperliche und geistige Anamnese, bei der wir uns ein erstes Bild von dir machen können.

Kommunikation & Feedback

Unsere Kommunikationsplattform ist Discord. Sie ist kostenlos über den Browser zugänglich oder als kostenlose App für Handy und Desktop verfügbar. Als Video-Plattform nutzen wir YouTube. **Einmal pro Woche** sendest du ein Compilation Video mit verschiedenen Trainingsclips (maximale Gesamtdauer 20 Minuten) und Fragen zu deiner Phase, auf die wir Feedback geben. Wir reagieren auf dein Video, indem wir unseren Bildschirm aufnehmen und ein Voice-Over zu deinem Video machen oder bei Bedarf ein extra Video aufnehmen, das auf deine individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist.

FAKTENCHECK ED-OS

Folgend ein kurzer Faktencheck, was der ED-OS alles enthält:

• Anamnese

- Großer Fragebogen zu deiner Person, um dich ein wenig kennenzulernen und deine aktuelle Situation einschätzen zu können + verschiedene physische Tests
- Zugleich erste Chance für dich, dich selbst und deine aktuelle Lebens- und Trainingssituation zu reflektieren

• Praktisches Material

Alle Materialien enthalten schriftliche Beschreibungen, Bilder und eines unserer mehr als 1200 OS Videos.

- Physische Praxis (deckt ein breites Spektrum an Aktivitäten ab; von gesundheitsbezogenem Training bis zur Vergrößerung der Bewegungsqualität); dies ist der größte Teil des ED-OS
- Kognitive Praxis (Bewusstsein, kognitive Aufgaben, Philosophie, Handwerk, Bauen & Basteln, etc.)
- Pflegende Praxis (Ernährung, Meditation, Schlaf & Träumen, Umwelteinflüsse)
- Externe Ebene (Permakultur); wird weniger im OS direkt als in den jährlichen Intensives behandelt

• Theoretisches Material

- Einführungsvideos zu grundlegenden Themen (Atmung, Körperhaltung, Gelenkstellungen usw.)
- Unterlagen zur Unterstützung der Praxis (Trainingsgestaltung, tägliches Üben, Körperübungen, etc.)
- Einführungstexte zu Kategorien/Spezialthemen (Beweglichkeit, Krafttraining, etc.)
- Artikel & Präsentationen zu verschiedenen Themen & Konzepten (Stress, Frustration, Lernen, intermittierendes Fasten, Kälteexposition etc.; Trainingstheorie, Mapping, Haltungsarbeit etc.)
- Fragebögen zur Unterstützung der Fragetechniken sowie den Lern- und Denkprozessen
- Diskussionen zur Unterstützung des kritischen Denkens
- Persönliche Forschungsaufgaben und Aufsätze

• Feedback

- **Wöchentliche** Videoeinreichung von deiner Seite (maximale Dauer von 20 Minuten)
- Ausführliches Feedback-Video (Voice-Over und oder Erklärung) **jede Woche** von unserer Seite
- Videoanrufe für Updates, Diskussion von Forschungsthemen und Aufsätzen, spezifische Fragen deinerseits und Vorträge unsererseits **nach jedem Mesozyklus** (sprich alle 12-18 Wochen)

• Soziale Interaktionen

- Online Support Meetings (Zoom / Discord)
- Austauschplattform, gemeinsam mit anderen Schülern und uns (Discord)
- Gruppentraining Hamburg (ermäßigter Preis für Dauerteilnehmer oder kostenlos als Besucher)
- Einladung Student Intensive (6 Tage jeden Sommer)

FINANZIELLES ANGEBOT

Ein Educational Development Online Support Vertrag kann nur für 12 Monate abgeschlossen werden, da es sich um ein Aus- und Weiterbildungsangebot handelt und nur dann seinen Zweck erfüllen kann, wenn genügend Zeit dafür vorhanden ist. Erfahrungsgemäß ist es ratsam, mindestens 12 Monate in den ED-OS zu investieren, denn nur dann kann man wirklich tief in die Praxis eintauchen und die zeitintensiven Vorteile sehen. Nach den 12 Monaten kannst du dich entscheiden, ob du bspw. mit dem GD-OS weitermachst oder aufhörst. Die meisten Schüler, die sich für dieses Angebot entscheiden, bleiben zwischen zwei und fünf Jahren, aber das ist ganz dir überlassen und du wirst sehen, wie es für dich nach einem Jahr läuft und passt.

Preis

- a) Zwölf Monate kosten 310 Euro/Monat (3720 Euro komplett)
- Du kannst im Voraus entscheiden, ob du alles auf einmal, in raten oder monatlich bezahlst. Wir bevorzugen monatlich.
 - Du bekommst 15 % Rabatt auf jeden öffentlichen Workshop.

Bitte beachte, dass der Preis berücksichtigt, dass dieses Angebot begrenzt ist und nicht für die Masse bestehen kann. Weiterhin beinhaltet der Preis mehrere Arbeitsschritte und die Detailarbeit kann nur durch finanzielle Anerkennung aufrechterhalten werden. Mein Team und ich stellen dir wöchentlich zwischen sechs und 30 Stunden Lernmaterial zur Verfügung, das aus schriftlichen Programmen und unserer Videothek, Artikeln und allgemeinem Support besteht. Dieses Material ist das Ergebnis von vielen Jahren, die wir in unserer Praxis investiert haben, um Erfahrungen und Wissen zu filtern, zusammenzufassen, zu verarbeiten, zu schreiben, zu filmen, zu bearbeiten und verständlich zur Verfügung zu stellen. Hinzu kommt dann noch die direkte Arbeit in Form des Schreibens der Phase sowie der wöchentlichen Feedback- und zyklischen Zoom-Meetings.

Weil wir den persönlichen Kontakt schätzen, an ihn glauben und ihn mögen, freuen wir uns auf ein paar persönliche Treffen im Laufe des Jahres, bei denen wir Ideen austauschen, technische und konzeptionelle Fragen diskutieren und uns besser kennenlernen können. Dieser Kontakt kann durch die Teilnahme an Workshops, Einzelstunden oder unverbindliche Besuche und der Teilnahme am Gruppentraining stattfinden. Wichtig: Dies ist kein MUSS, aber eine Möglichkeit, über die wir uns sehr freuen.

Alle weiteren und tiefergehenden Informationen, die du von uns und wir von dir benötigen, erhältst du, nachdem du dich für die Teilnahme am ED-OS entschieden hast und mit uns zusammenarbeiten möchtest.

Wenn du einige unserer Schüler sehen möchtest, besuch gerne unsere öffentliche YouTube-Playlist [Students Clips](#).

