

PROF. TIGGEMANN

ATIVIDADE FÍSICA | SAÚDE | CIÊNCIA

Assessoria Especializada para Academias

com o Prof. Tiggemann

Olá, Profissional de Educação Física, Personal Trainer, Gestor ou Proprietário de Academia!

Me dá só 2 minutinhos — prometo que valerá a pena.

Antes de tudo, responde aí:

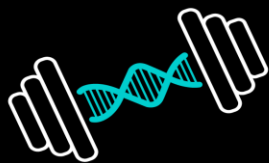
- Você ou sua equipe têm dúvidas sobre a execução correta e segura de exercícios de força?
- Está atualizada com evidências científicas sólidas e aplicáveis à prática?
- Seu time domina a montagem de treinos eficazes para saúde, emagrecimento, hipertrofia e outros objetivos?
- Sente que poderia qualificar ainda mais os processos da sua academia, com estratégias atualizadas de avaliação e controle de treino?
- Gostaria de revisar e aprofundar conceitos de fisiologia do exercício e metodologia do treinamento com sua equipe?
- Busca uma análise sincera e profissional sobre os serviços oferecidos pela sua academia?

Se você respondeu **sim** a qualquer uma dessas perguntas, talvez eu possa te ajudar.

Quem sou eu?

Sou **Carlos Leandro Tiggemann**, Profissional de Educação Física com **Mestrado e Doutorado em Ciências do Movimento Humano pela UFRGS**. Atuo como professor universitário nos cursos de Educação Física na Univates (Lajeado) e na FSG (Caxias do Sul), e moro em Teutônia-RS. Sou pesquisador, educador e apaixonado pelo universo fitness.

Tenho também um canal no YouTube onde compartilho ciência e opinião com foco na área do exercício físico (@prof.tiggemann). Minha atuação é pautada pela ética, respeito e compromisso com a qualidade.



PROF. TIGGEMANN

ATIVIDADE FÍSICA | SAÚDE | CIÊNCIA

O que eu posso oferecer à sua academia?

♦ CURSO – Execução Técnica de Exercícios de Musculação

Treinamento teórico e prático sobre os principais exercícios de força:

- Aspectos cinesiológicos e biomecânicos
- Principais músculos ativados
- Didática de orientação e variações

Você pode indicar os 20 exercícios que quer abordar nestes encontros.

Curso é realizado em conjunto com o Prof. Samuel Scherer

♦ CURSO – Montagem de Treinos por Objetivo

Aprenda a estruturar treinos de forma assertiva e individualizada:

- Escolha de exercícios, volumes e intensidades
- Periodização conforme o objetivo (hipertrofia, emagrecimento, saúde, etc.)
- Discussão prática com os treinos montados pela sua equipe

Personalize com base no perfil da sua clientela.

♦ CURSO – Avaliação Física

Módulos teórico-práticos conforme as demandas da sua equipe:

- Critérios para uma boa avaliação
- Compreendendo a especificidade do que se quer avaliar
- Protocolos de avaliação de aptidão física, antropométrica e funcional
- Outros conforme demanda

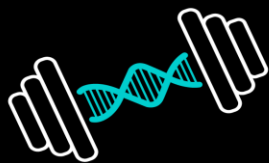
Flexível e adaptado à realidade da sua academia.

♦ ASSESSORIA – Organização Metodológica

Consultoria prática para otimizar os processos internos da academia:

- Avaliação e padronização de atendimento
- Qualificação da prescrição de treinos
- Estratégias de fidelização e satisfação dos clientes
- Implementação de protocolos e ferramentas de gestão

Encontros presenciais organizados conforme sua necessidade.



PROF. TIGGEMANN

ATIVIDADE FÍSICA | SAÚDE | CIÊNCIA

Como funciona?

- Contato direto e presencial com sua equipe
- Aulas práticas e teóricas na sua academia
- Horários flexíveis, inclusive finais de semana e feriados

Investimento

Contrato simples e direto entre as partes interessadas.

✂ *Valores negociáveis conforme carga horária total e pacote contratado.*

Vamos conversar?

☎ (51) 99919-6271

✉ prof.tiggemann@gmail.com

🌐 www.proftiggemann.com.br

Lembre-se:

A qualidade do seu serviço está diretamente ligada à qualificação

da sua equipe. Vamos elevar o padrão juntos?