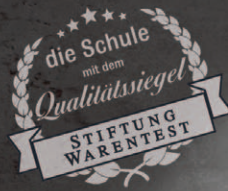


EURO★EDUCATION

European Fitness School



Ausbildungs- und Veranstaltungsprogramm 2016

Group Fitness Training

Personal Training

Fitness Training

Conventions / Events



www.euro-education.com



Barbara Raab
· Inhaberin



Vroni Raab-Kronski
· Head Of Sports



Maximilian Raab
· Head Of Marketing

Die Euro Education ist Teil einer wachsenden Unternehmensgruppe, die im deutschsprachigen Raum hochwertige Ausbildungen zum

- Group Fitness Trainer,
- Personal Trainer und
- Fitness Trainer anbietet,
- Conventions veranstaltet,
- speziell für den Fitnessbereich passende Musik und Ausbildungsvideos produziert sowie
- Studios und Unternehmen berät, ausstattet und schult.

Wir sind spezialisiert darauf, die Bedürfnisse der Branche in diesen Bereichen umfassend, passgenau und hochwertig zu erfüllen.

Im Bereich der Ausbildungen legen wir unser größtes Augenmerk auf die Grundausbildungen zum Group Fitness-, Personal- oder Fitness-Trainer, die sogenannten B Lizenzen. Diese Ausbildungen sind das Herzstück der Schule. Bereits 2005 wurde unsere B-Lizenz durch die Stiftung Warentest als die professionellste Ausbildung in diesem Bereich eingeschätzt.

STIFTUNG WARENTEST

„Den professionellsten Eindruck machten die Lehrgänge bei Euro Education ... Nach dem Besuch dort fühlten sich unsere Testpersonen gut gerüstet für die Praxis ... Sehr hohe didaktische Kompetenz. Durch den teilnehmerorientierten Unterrichtsstil entstand ein gutes Gruppenklima. Teilnehmer wurden dabei zunächst an Inhalte herangeführt, konnten dann aber zunehmend selbständiger arbeiten.“

Nachfolgend zu den Grundausbildungen bieten wir in Zusammenarbeit mit unseren Sportwissenschaftlern und Referenten stets top aktuelle, sportwissenschaftlich fundierte, aufeinander abgestimmte Weiterbildungen in den einzelnen Fachbereichen. Für 2016 haben wir – neben den bewährten Ausbildungen und Programmen – einfache, teilweise intuitiv zu erfassende, dennoch hoch effektive Trainingsformen entwickelt. Hierzu gehören die Programme **HIITup!**, **CrossTrain**, **slings® intense** oder **MOST Dance Workout**. Mit letzterem bedienen wir zugleich den wieder stark erwachenden Choreo-Bereich. Zudem bieten wir im kommenden Jahr 2 Ausbildungen an, deren Kurse nach §20 SGB V bei der zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert sind und somit von den Krankenkassen anerkannt werden: **meinRÜCKEN**, eine neu erarbeitete Grundausbildung zum funktionellen Rückentrainer und **mami sports**, ein Ganzkörperworkout am Puls der Zeit für alle Mamis nach einer Schwangerschaft/Geburt.

Abgerundet wird das Ausbildungsangebot in allen drei Bereichen – Group Fitness-, Personal- und Fitness Training – durch eine A Lizenz, das sogenannte Master Training.

Vom Anfänger bis hin zum Profi – es ist uns ein großes Anliegen, unseren Schülern ein auf ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnittenes Ausbildungsangebot zu bieten!

Unsere Veranstaltungen gehören europaweit zu den größten:

EURO★MEETING

12. und 13. März 2016

Das EURO MEETING ist unser Highlight zum Jahresanfang für alle Trainer, Fitnessbegeisterte und Trainierende.

Im Euro Meeting bieten wir volles Programm für die Bereiche Group Fitness, Fitness und Personal Training in fünf Räumen parallel und einen Outdoor-Bereich (hierfür nutzen wir den an die Anlage angrenzenden Englischen Garten) mit den begehrtesten Presentern und Top-Referenten der Fitnesswelt.

Sie erleben brandneue Konzepte, die aktuellen Trends, die bekannten und neuen Stars, ein einzigartiges, internationales Programm auf höchstem Niveau!

Die Convention wird begleitet von einer Verkaufs- und Informationsmesse, es gibt eine separate Halle für die Aussteller, in der Sie sich ungestört informieren und shoppen können.

Mit dem

Euro Education® Festival @ ROBINSON®.at

11.–13. November 2016

beenden wir das Jahr. Wieder öffnet der aufwändig renovierte ROBINSON Club Ampflwang im Hausruckwald für dieses TOP Event seine Tore exklusiv für uns!

Wir freuen uns auf neu gestaltete Zimmer, erweiterte Fitnessräume, einen Schwimmbad- und Spa-Bereich, der zum Relaxen einlädt und vieles mehr.

Mit der Location ist auch unser Angebot gewachsen: In zehn Zeitleisten präsentieren wir aktuelle Themen, Programme und die besten Presenter unserer Zeit. Drei Tage Fitness, Party, hervorragend essen und trinken, Gemeinschaft leben, chillen – das sind die BEWEGUNGSWELTEN 2016.

Eine unvergessliche Zeit, ein MUSS für jeden Fitnessbegeisterten!

Sie finden auf diesen Seiten alle relevanten Informationen über unsere Ausbildungen und Veranstaltungen mit den aktuellen Terminen und Programmen, Infos über unsere Trainer und Ausbildungsorte, wir weisen auf die passende Musik aus unserem European Musicstore und unsere Studiokonzepte hin – und vieles mehr!

Blättern Sie sich durch, lassen Sie sich inspirieren. Sollten Fragen sein, melden Sie sich gerne.

Wir freuen uns auf Sie!

Einteilung des Katalogs 2016

Teil 1: Die Group Fitness Trainer Ausbildungen 4–41

Übersicht – alle Group Fitness Trainer Ausbildungen auf einen Blick 4

Die Grundausbildungen 6

Die Spezialisierungen / Trainerausbildungen 12

Dance / Step 12

Functional Training / Workout 18

Health & Back / BodyMind 28

Faszientraining /Aktuelle Themen 36

Die Group Fitness Master Trainer Ausbildung 40

Teil 2: Die Personal Trainer und Fitness Trainer Ausbildungen 42–61

Übersicht – alle Personal- und Fitness Trainer Ausbildungen auf einen Blick 42

Die Grundausbildungen 44

Die Spezialisierungen / Trainerausbildungen 50

Functional Training / Workout 50

Ernährung / Gesundheit 55

Aktuelle Themen /Workshops 50

Die Personal und Fitness Master Trainer Ausbildungen 60

Teil 3: Die Conventions / Events

Euro Meeting / München 62

Euro Education Festival @ ROBINSON.at / Ampflwang 64

Teil 4: European Musicstore

Musik – Videos – Downloads 66

TEIL 1: GROUP FITNESS TRAINER AUSBILDUNGEN

Unser Ausbildungssystem im Überblick

Die Grundausbildungen – Voraussetzungen, um Trainer zu werden:

Group Fitness Trainer B-Lizenz :
Die umfassende Grundausbildung, 8tägig + Prüfung / € 1100,-

oder in bestimmten Bereichen alternativ:

Group Fitness Trainer S-Lizenz: Die kleine, reine Theorieausbildung, 3tägig + Prüfung / € 450,-

Die Spezialisierungen / Trainerausbildungen

Dance / Step	Functional Training / Workout	Health & Back / BodyMind	Faszientraining / Aktuelle Themen
MOST Dance Workout 1tägig / € 150,-	HIITup! Functional Training 1tägig / € 150,-	meinRücken – das funktionelle Rückentraining 4tägig / € 450,-	Fascial Fitness Basiskurs 2tägig / € 250,-
Dance Education 2tägig / € 250,-	BootCamp 1tägig / € 150,-	Wirbelsäule präventiv&rehabilitativ 1tägig / € 150,-	Fascial Fitness Yoga 2tägig / € 250,-
Master Training Dance 4tägig / € 500,-	Body Workout Trainer 2tägig / € 250,-	Bewegter Rücken 2tägig / € 250,-	Fascial Pilates 1tägig / € 150,-
Port De Bras 2tägig / € 250,-	Fun Tone® 3tägig / € 350,-	Pilates Mall 4tägig / € 475,-	Fascial Beckenboden 1tägig / € 150,-
Step Education 2tägig / € 250,-	mami sports 3tägig / € 350,-	slings® pilates 2tägig / € 250,-	Ernährungs Coach 3tägig / € 350,-
Master Training Step 5tägig / € 600,-	slings® in rhythm / athletic 2tägig / € 250,-	Yoga Mall 4tägig / € 475,-	Trainingsgrundlagen zur Gewichtsreduktion 1tägig / € 150,-
	slings® intense 1tägig / € 150,-	Best Agers im Group Fitness 2tägig / € 250,-	
	mami slings® 3tägig / € 350,-		

Die höchste Stufe, die Profi-Ebene

Group Fitness Master Trainer
Mindestens 7 Tage / ab € 800,-

Teil 1: Die Group Fitness Trainer Ausbildungen	4–41
---	------

Übersicht – alle Group Fitness Trainer Ausbildungen auf einen Blick	4
--	---

Die Grundausbildungen

Group Fitness Trainer B-Lizenz	6
Group Fitness Trainer S-Lizenz – Anatomie Basics	9

Die Spezialisierungen / Trainerausbildungen

Dance / Step

Most Dance Workout	12
Dance Education	13
Master Training Dance	13
Port De Bras	14
Step Education	15
Master Training Step	16

Functional Training / Workout

HIITup! – Functional Training	18
BootCamp	19
Body Workout Trainer	20
FunTone® – das funktionelle Toning	20
mami sports	22
Unsere Sling Trainer Ausbildungen – <i>slings® concept</i>	23
<i>slings® in rhythm / athletic</i>	24
<i>slings® intense</i>	25
<i>mami slings®</i>	26

Health & Back / BodyMind

meinRücken – das funktionelle Rückentraining	28
Wirbelsäule – präventiv & rehabilitativ	29
Bewegter Rücken	30
Pilates Mall	32
<i>slings® pilates</i>	33
Yoga Mall	34
Best Ager im Group Fitness	35

Faszientraining /Aktuelle Themen

Fascial Fitness Basiskurs	36
Fascial Yoga	36
Fascial Pilates	37
Fascial Beckenboden	38
Ernährungs Coach – Sports Nutrition	39
Trainingsgrundlagen zur Gewichtsreduzierung	39

Die Group Fitness Master Trainer Ausbildung

Euro Education Group Fitness Master Trainer	40
---	----



Barbara Raab

- Inhaberin der Euro Education
- internationale Referentin
- Konzeptentwicklerin (PowerVit®, slings® concept, Bewegter Rücken, meinRücken)
- Choreographin
- Fitness Award 2005
- ROBINSON® Expertin



Vroni Raab-Kronski

- Dipl. Sportwissenschaftlerin univ. rehabilitative und präv. Sportmedizin
- Sportliche Leitung der Euro Education
- Int. Presenterin
- Referentin B- und S-Lizenz
- Konzeptentwicklerin slings® concept, mami slings®, Bewegter Rücken und meinRücken
- Robinson® Expertin



Andrea Gundel

- Sportwissenschaftlerin Uni München
- Euro Education Mastertrainerin
- Co-Referentin B- und S-Lizenz
- Ausbilderin der Pilates Academy
- Aqua-Fitness-Instructor
- Rückenschulleiterin
- Kursleiterin Progressive Muskel Relaxation
- Tänzerin, Ausdauersportlerin (Marathon, Triathlon, Klettern)

Group Fitness Trainer B-Lizenz

Die umfassende Grundausbildung zum Group Fitness Trainer für alle Bereiche

Acht Ausbildungstage und ein Prüfungstag im Zeitraum von ca. 3 Monaten

Barbara Raab & Team

Zunächst eine kurze Erklärung zur Unterscheidung Group Fitness-, Fitness- und Personal Trainer:

Ein **Group Fitness Trainer** arbeitet im Studio in Gruppenkursen und muss somit die Kompetenz besitzen, mehrere Teilnehmer gleichzeitig anzuleiten. Dabei bestehen vielfältige Spezialisierungs- bzw. Ausbildungsmöglichkeiten, wie in den Bereichen Functional Training, Workout, Body&Mind, Step, Dance uvm.

Die Arbeit als **Fitness Trainer** zeichnet sich vor allem durch seine Kompetenz auf der Trainingsfläche in einem Fitness- oder Gesundheitsunternehmen aus. Neben der gezielten Kundenbetreuung im Gerätebereich oder im Umgang mit dem vorhandenen Equipment, zählen die Trainingsplangestaltung und die Analyse der körperlichen Leistungsfähigkeit zu den täglichen Aufgaben.

Von diesen beiden unterscheidet sich der **Personal Trainer** dadurch, dass er ortsunabhängige, persönliche und individuelle Betreuung von Kunden anbietet, die für ihre körperliche Gesundheit, ihr Wohlbefühl oder auch den Erhalt oder Weiterentwicklung ihrer sportlichen Fähigkeiten professionelle Dienstleistung – persönlich für sie selbst – in Anspruch nehmen möchten. Gute Personal Trainer sind gefragt wie nie zuvor, sind oft langfristige, wichtige, kundentreue Begleiter.

Entsprechend dieser Unterscheidung ist unser Ausbildungssystem aufgebaut. Für jede dieser drei unterschiedlichen Trainerformen finden Sie bei uns die passende Grundausbildung und darauf aufbauende Spezialisierungsmöglichkeiten.

Sie wollen also ein richtig guter Group Fitness Trainer werden?

Unverwechselbar werden?

Dann gibt es viel zu tun. Die Zeit des Vorturnens ist vorbei!

Kompetenz zählt!

Die Group Fitness B-Lizenz ist der perfekte Start in Ihre Trainerkarriere.

Sie ist der umfassende, grundlegende Einstieg in alle Bereiche der Gruppenfitness wie z. B.

Step, Dance, Toning, alle BodyMind-, Gesundheits- und Ganzkörpertrainingsprogramme wie Pilates, **slings®**, PowerVit®, klassische Wirbelsäule etc. Ein Group Fitness Trainer muss über ein großes Repertoire an Bewegungsformen verfügen, um auf die ständig wechselnden Trends reagieren zu können.

Voraussetzungen:

Für die Grundausbildung zur Group Fitness B-Lizenz benötigen Sie grundsätzlich keine Voraussetzungen im Sinne von Vorkenntnissen. Genau diese erhalten Sie durch unsere Ausbildung.

Allerdings sollten Sie vorher bereits verschiedene Group Fitness-Stunden besucht und Spaß daran gefunden haben. Mitbringen müssen Sie die Energie und Motivation, ein guter Trainer zu werden!

Inhalt der Ausbildung:

Die Group Fitness Trainer Ausbildung erstreckt sich inkl. Prüfung über einen Zeitraum von ca. 3 Monaten.

Sie ist aufgeteilt in 85 Unterrichtseinheiten (8 Tage) Nahunterricht und der (individuell verschiedenen) Zeit, die Sie zwischen den Unterrichtseinheiten für Hospitationen, Hausarbeiten, Vertiefung der Theorie und Prüfungsvorbereitung benötigen werden.

Theoretische und praktische Grundkenntnisse, die in allen weiteren Aus- und Fortbildungen zum Basiswissen zählen, werden hier detailliert erarbeitet. Durch unser Ausbildungssystem, in dem sich an Theorieeinheiten sofort die entsprechende praktische Umsetzung anschließt, geht trotz der Fülle des Lehrstoffes die Freude am Lernen nicht verloren. Geführt und motiviert werden Sie dabei von einem einzigartig erfahrenen Team unter der Leitung von Barbara Raab, die auf Grund ihrer jahrelangen, internationalen Arbeit als Presenterin und Ausbilderin weiß, was ein beginnender Group Fitness Trainer als Grundlagen für seine Weiterbildung wirklich benötigt oder was überflüssiger Ballast ist. In ihrem sorgfältig ausgefeilten und ständig überarbeiteten B-Lizenz Konzept legt sie als leidenschaftliche Choreographin einerseits großen Wert auf die Bewegung, andererseits ist ihr die Vermittlung der theoretischen Grundlagen in Anatomie und Physiologie ebenso von großer Wichtigkeit:

Sowohl die Studios als auch die Kunden verlangen mit ihrem zunehmenden Gesundheits- und Qualitätsbewusstsein nach Kompetenz bei Trainern. Nur der Trainer, der umfassend fundierte Kenntnisse aufzuweisen hat, kann diesem immer größer werdenden Anspruch gerecht werden, auf einzelne Bedürfnisse eingehen und qualifiziert betreuen. Letztendlich zeichnet sich ein guter Trainer durch theoretische und praktische Kompetenz aus.

Im Rahmen der Group Fitness B-Lizenz werden folgende, theoretische Grundkenntnisse vermittelt:

- Anatomie der Knochen und Muskeln
- Physiologie des Herz- und Lungensystems
- Trainings- und Musiklehre

Bewertung dieser Ausbildung durch die Stiftung Warentest

STIFTUNG WARENTEST

„Den professionellsten Eindruck machten die Lehrgänge bei Euro Education... Nach dem Besuch dort fühlten sich unsere Testpersonen gut gerüstet für die Praxis...“

„Sehr hohe didaktische Kompetenz. Durch den teilnehmerorientierten Unterrichtsstil entstand ein gutes Gruppenklima.“

„Teilnehmer wurden dabei zunächst an Inhalte herangeführt, konnten dann aber zunehmend selbständiger arbeiten.“

- Energiebereitstellung im Sport
- Aufbautechniken einer Stunde
- Motivation und Führung der Teilnehmer
- und allgemein: Anforderungen an einen Trainer und dessen Aufgaben.

Dieses Theorie-Fundament ist unabdingbar notwendig, um sich sinnvoll weiter fortzubilden. Auch (besser noch: gerade) ein künftiger Step-, Dance- oder Pilates-Trainer benötigt dieses Basiswissen, um qualifiziert und erfolgreich arbeiten zu können.

Um den heranwachsenden Instructor auf die vielfältigen Anforderungen vorzubereiten, setzen wir das Erarbeitete sofort in die Praxis um. Unser wichtigstes Ziel hierbei ist es, die Teilnehmer zu befähigen, eine Gruppe selbstbewusst und kompetent zu führen. Aus diesem Grund legen wir unser Hauptaugenmerk in der Praxis auf

- das Erlernen der Grundschriffe
- den Musikaufbau
- den Choreographieaufbau
- die Schritttechniken
- die Kräftigung und das Stretching
- Pädagogik und Didaktik sowie
- Animation und Begeisterung der Teilnehmer

Darüber hinaus festigen wir das Erlernete durch gezielte Praxisübungen und geben Tipps für praxisorientiertes Unterrichten. Hierfür werden kleine Gruppen gebildet, was ein Höchstmaß an individueller Förderung, Korrektur und Anregung erlaubt. Der Einsatz von Co-Referenten stellt eine optimale Betreuung insbes. bei den Praxisübungen sicher. So können bereits kleinste Unzulänglichkeiten einzelner Teilnehmer erkannt und sofort verbessert bzw. beseitigt werden.

Mit einer bestandenen B-Lizenz Prüfung sind Sie befähigt einfache Kurse wie Aerobic-, Fatburner-, Easy Dance- und BodyWorkout-Stunden zu unterrichten. Eine optimale Basis für weitergehende, spezielle Ausbildungen, beispielsweise zum Dance-, Step-, Pilates- oder Wirbelsäulen Trainer etc. ist gelegt.

Die Prüfung besteht aus

- einem schriftlichen Theorieteil (Fragenkatalog, Antworten nach dem Multiple Choice System)
- einem mündlichen Theorieteil (Fragen zum Skript)
- sowie einer praktischen Prüfung in Choreographie und Anatomie (zu einem vorgegebenen Thema, welches im letzten Ausbildungsblock zugeteilt und als Hausarbeit bis zur Prüfung vorbereitet werden kann).

Die Ausbildung beinhaltet ein umfangreiches Skript, die Prüfung und unser offizielles Diplom. Jeder Teilnehmer, der die Prüfung besteht, erwirbt die B-Lizenz und ist berechtigt, die Bezeichnung **Euro Education Group Fitness Trainer** zu führen.

Das Diplom ist zeitlich nicht begrenzt.

Zwei Überlegungen führten zu dieser Entscheidung, die sich seit nunmehr über 15 Jahren bewährt hat: Zum einen gehen wir davon aus, bei unseren Schülern selbst das Bedürfnis nach Fort- und Weiterbildung geweckt zu haben. Außerdem erfordert der Markt, auf dem sich der Trainer bewegt, ständige Wachsamkeit. Kein Studio beschäftigt auf Dauer einen Trainer, der fachlich nicht auf der Höhe der Zeit ist.

Wir verlangen daher keine lizenzverlängernden Maßnahmen.



Roman Bayer

- Euro Education Head Of Sports Austria
- Sportwissenschaftler Uni Salzburg mit dem Spezialzweig Management und Medien
- Euro Education Mastertrainer
- Marketing Manager
- Internationaler Presenter
- Personal Trainer
- Referent B-Lizenz
- Aerobic Step Aqua PowerVit® slings®
- Cycling Yoga Trainer



Elfi Wimmer

- Internationale Presenterin
- Euro Education Mastertrainerin
- Personal Trainerin
- Co-Referentin B-Lizenz

GRUNDAUSBILDUNGEN GROUP FITNESS TRAINER

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

GFB	16	1	Group Fitness Trainer B-Lizenz – München Modul 1	19.–21.02.
GFB	16	1	Group Fitness Trainer B-Lizenz – München Modul 2	04.–06.03.
GFB	16	1	Group Fitness Trainer B-Lizenz – München Modul 3	09.–10.04.
GFB	16	1	Group Fitness Trainer B-Lizenz – München Examen	20.04.
GFB	16	2	Group Fitness Trainer B-Lizenz – München Modul 1	03.–05.06.
GFB	16	2	Group Fitness Trainer B-Lizenz – München Modul 2	24.–26.06.
GFB	16	2	Group Fitness Trainer B-Lizenz – München Modul 3	23.–24.07.
GFB	16	2	Group Fitness Trainer B-Lizenz – München Examen	28.07.
GFB	16	3	Group Fitness Trainer B-Lizenz – München Modul 1	07.–09.10.
GFB	16	3	Group Fitness Trainer B-Lizenz – München Modul 2	21.–23.10.
GFB	16	3	Group Fitness Trainer B-Lizenz – München Modul 3	05.–06.11.
GFB	16	3	Group Fitness Trainer B-Lizenz – München Examen	17.11.
GFB	16	4	Group Fitness Trainer B-Lizenz – Nürnberg Modul 1	16.–18.09.
GFB	16	4	Group Fitness Trainer B-Lizenz – Nürnberg Modul 2	07.–09.10.
GFB	16	4	Group Fitness Trainer B-Lizenz – Nürnberg Modul 3	22.–23.10.
GFB	16	4	Group Fitness Trainer B-Lizenz – Nürnberg Examen	04.11.
GFB	16	5	Group Fitness Trainer B-Lizenz – Stuttgart Modul 1	08.–10.04.
GFB	16	5	Group Fitness Trainer B-Lizenz – Stuttgart Modul 2	22.–24.04.
GFB	16	5	Group Fitness Trainer B-Lizenz – Stuttgart Modul 3	28.–29.05.
GFB	16	5	Group Fitness Trainer B-Lizenz – Stuttgart Examen	17.06.
GFB	16	6	Group Fitness Trainer B-Lizenz – Wels Modul 1	22.–24.04.
GFB	16	6	Group Fitness Trainer B-Lizenz – Wels Modul 2	20.–22.05.
GFB	16	6	Group Fitness Trainer B-Lizenz – Wels Modul 3	11.–12.06.
GFB	16	6	Group Fitness Trainer B-Lizenz – Wels Examen	23.06.
GFB	16	7	Group Fitness Trainer B-Lizenz – Wels Modul 1	23.–25.09.
GFB	16	7	Group Fitness Trainer B-Lizenz – Wels Modul 2	14.–16.10.
GFB	16	7	Group Fitness Trainer B-Lizenz – Wels Modul 3	29.–30.10.
GFB	16	7	Group Fitness Trainer B-Lizenz – Wels Examen	10.11.

Teilnahmegebühr incl. Unterlagen, Prüfung und Diplom: € 1.100,-, zzgl. der im jeweiligen Land geltenden MwSt.

Sollte eine Nachprüfung erforderlich werden, wird diese mit € 100,- zzgl. der im jeweiligen Land geltenden MwSt. berechnet.

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.



Group Fitness Trainer S-Lizenz – Anatomie Basics

Die kleine, rein theoretische Anatomie-/Physiologie-Ausbildung für Group Fitness Trainer, die nicht im Choreo- und Musikbereich unterrichten möchten, sondern ausschließlich im Gesundheits- und BodyMind-Bereich.

3 Ausbildungstage und ein Prüfungstag

Mit der S-Lizenz legen Sie das notwendige Theorie-Fundament für alle Ausbildungen im Group Fitness Bereich, die kein Choreographie- und Musikverständnis erfordern, wie z.B. Wirbelsäulen-, Pilates- oder Functional-Trainer.

Im Gegensatz zur umfassenden Grundausbildung – der B-Lizenz – werden hier die Musiklehre, die Schritttechniken und der Choreographieaufbau nicht angesprochen, im Vordergrund steht ausschließlich das Erlernen der Anatomie und der Physiologie.

Diese Ausbildung ist somit für alle geeignet, die ausschließlich in oben genannten Bereichen arbeiten und deswegen nicht die umfangreiche B-Lizenz erwerben möchten. Nach dieser Ausbildung ist das notwendige Basiswissen vorhanden, um sich zu spezialisieren.

Auch für bereits „Erfahrene“ ist diese Fortbildung besonders wertvoll, um das theoretische Grundwissen zu wiederholen oder aufzufrischen. Hier kann man sich nach den aktuellen sportmedizinischen Erkenntnissen erkundigen, sein Wissen erweitern und Erfahrungswerte austauschen.

Voraussetzungen:

Für die S-Lizenz benötigen Sie grundsätzlich keine Voraussetzungen im Sinne von Vorkenntnissen. Genau diese erhalten Sie durch unsere Ausbildung.

Allerdings sollten Sie vorher bereits ein Studio besucht, trainiert, Stunden besucht und Spaß daran gefunden haben. Und Sie sollten sich sicher sein, nicht im Choreo- und Musikbereich unterrichten zu wollen, sonst gehören Sie in die **Group Fitness Trainer B-Lizenz. Rufen Sie uns bei Unsicherheiten in der Entscheidung an, wir beraten Sie gerne, um die für Sie passende Ausbildung zu finden.**

Vroni Raab-Kronski
Andrea Gundel

Mitbringen müssen Sie auch hier die Energie und Motivation, ein guter Trainer zu werden!

Inhalt der Ausbildung:

In dieser Ausbildung erwerben Sie die theoretischen Grundkenntnisse im Bereich Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers.

Die Theorie wird ständig anhand praktischer Beispiele vermittelt und somit klar, verständlich und für jeden Einzelnen umsetzbar gemacht. Präsenzausbildung!

Themen der Anatomie:

- Skelettsystem / Wirbelsäule
- Muskelsystem
- Kräftigung und Dehnung des Muskels

Themen der Physiologie:

- Herz- und Lungensystem
- Energiegewinnung
- Isolierte Muskelarbeit
- Hinführung zur Arbeit in ganzen Muskelketten

Keine Angst vor „trockener“ Theorie: Die theoretisch erworbenen Kenntnisse werden auch in die Praxis umgesetzt, es werden – je nach Ausbildungsablauf und verfügbarer Zeit – verschiedene Masterclasses unterrichtet.

Die Prüfung ist schriftlich, betrifft die erlernte Theorie. Sie besteht aus einem Fragenkatalog und Antworten nach dem Multiple Choice System.

Die Ausbildung beinhaltet ein umfangreiches Skript, die Prüfung und das offizielle Diplom.



Vroni Raab-Kronski

- Dipl. Sportwissenschaftlerin univ. rehabilitative und präv. Sportmedizin
- Sportliche Leitung der Euro Education
- Int. Presenterin
- Referentin B- und S-Lizenz
- Konzeptentwicklerin slings® concept, mami slings®, Bewegter Rücken und meinRücken
- Prä- und Postnataltrainerin (Akademie für Prä- und Postnatales Training)
- Robinson® Expertin



Andrea Gundel

- Sportwissenschaftlerin Uni München
- Euro Education Mastertrainerin
- Co-Referentin B- und S-Lizenz
- Ausbilderin der Pilates Academy
- Aqua-Fitness-Instructor
- Rückenschulleiterin
- Kursleiterin Progressive Muskel Relaxation
- Tänzerin, Ausdauersportlerin (Marathon, Triathlon, Klettern)

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

GFS	16	1	Group Fitness Trainer S-Lizenz – München	19.–21.02.	Teilnahmegebühr incl. Unterlagen, Prüfung und Diplom: € 450,- zzgl. 19 % MwSt.
GFS	16	1	Group Fitness Trainer S-Lizenz – München Examen	20.04.	
GFS	16	2	Group Fitness Trainer S-Lizenz – München	07.–09.10.	Sollte eine Nachprüfung erforderlich werden, wird diese mit € 100,- zzgl. 19 % MwSt. berechnet.
GFS	16	2	Group Fitness Trainer S-Lizenz – München Examen	17.11.	
GFS	16	3	Group Fitness Trainer S-Lizenz – Stuttgart	29.04.–01.05.	Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.
GFS	16	3	Group Fitness Trainer S-Lizenz – Stuttgart Examen	17.06.	
GFS	16	4	Group Fitness Trainer S-Lizenz – Wels	15.–17.04.	
GFS	16	4	Group Fitness Trainer S-Lizenz – Wels Examen	23.06.	

Winshape®

STYLE IS YOUR CHOICE



GROUPFITNESS
FASHIONFOR
WOMEN

WWW.WINSHAPE.DE

GROUP FITNESS – SPEZIALISIERUNGEN / TRAINERAUSBILDUNGEN

Teil 1: Die Group Fitness Trainer Ausbildungen	4–41
---	------

Übersicht – alle Group Fitness Trainer Ausbildungen auf einen Blick	4
--	---

Die Grundausbildungen

Group Fitness Trainer B-Lizenz	6
Group Fitness Trainer S-Lizenz – Anatomie Basics	9

Die Spezialisierungen / Trainerausbildungen

Dance / Step

Most Dance Workout	12
Dance Education	13
Master Training Dance	13
Port De Bras	14
Step Education	15
Master Training Step	16

Functional Training / Workout

HIITup! – Functional Training	18
BootCamp	19
Body Workout Trainer	20
FunTone® – das funktionelle Toning	20
mami sports	22
Unsere Sling Trainer Ausbildungen – <i>slings® concept</i>	23
<i>slings® in rhythm / athletic</i>	24
<i>slings® intense</i>	25
<i>mami slings®</i>	26

Health & Back / BodyMind

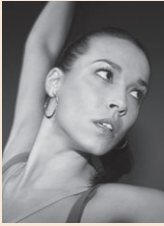
meinRücken – das funktionelle Rückentraining	28
Wirbelsäule – präventiv & rehabilitativ	29
Bewegter Rücken	30
Pilates Mall	32
<i>slings® pilates</i>	33
Yoga Mall	34
Best Ager im Group Fitness	35

Faszientraining /Aktuelle Themen

Fascial Fitness Basiskurs	36
Fascial Yoga	36
Fascial Pilates	37
Fascial Beckenboden	38
Ernährungs Coach – Sports Nutrition	39
Trainingsgrundlagen zur Gewichtsreduzierung	39

Die Group Fitness Master Trainer Ausbildung

Euro Education Group Fitness Master Trainer	40
---	----



Maria C. Stumbeck

- Tänzerin und Choreografin
- ihre unglaubliche Präsenz auf der Bühne und vor der Kamera führte zu einer erfolgreichen Karriere in Musikvideos, Theater, Modenschauen und Fernsehen
- sie inspiriert und motiviert immer neue Generationen von Tänzern weltweit

Most Dance Workout

1tägig

Maria C. Stumbeck

Voraussetzungen:

Diese Ausbildung ist der ideale Einstieg für alle, die ihren eigenen Tanzstil und ihre eigene Technik entwickeln und auch unterrichten wollen.

Es ist eine praktische Ausbildung, Vorkenntnisse im Bereich Tanz sind nicht erforderlich, Kenntnisse der Grundtechniken, Grundschritte und des Musikbogens sind von Vorteil.

Inhalt der Ausbildung:

Wenn Sie es lieben zu tanzen und dabei mit einem großen, breiten Lächeln auf Ihrem Gesicht zu schwitzen und zu trainieren – dann sind Sie bei diesem Konzept richtig: JEDER KANN TANZEN. Es macht Freude zu tanzen und zugleich zu formen und zu trainieren, alles zur gleichen Zeit.

In dieser Ausbildung lernen Sie, ausdrucksstarke Tanzelemente durch einfaches Add-On Verfahren von Grundschritten von der Basis her aufzubauen, die Teilnehmer in einem einfachen, weichen Flow zu einer sauberen Tanzexplosion zu führen. Die Choreos sind intuitiv zu erfassen, so dass man im Tanz versinken kann – unabhängig von individuellen Fähigkeiten.

Ein Programm für Jeden, der sich gerne bewegt, egal ob Jung oder Alt.

You just got the MOST of your dance – you are the MOST beautiful dancer!

Allow to express yourself the MOST natural way – by dancing!

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

DAMO	16	1	MOST Dance Workout – München	07.05.
DAMO	16	2	MOST Dance Workout – München	06.11.
DAMO	16	3	MOST Dance Workout – Stuttgart	02.07.
DAMO	16	4	MOST Dance Workout – Wels	17.09.

Teilnahmegebühr incl. Zertifikat: € 150,- zzgl. der im jeweiligen Land geltenden MwSt.

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.

NEU – MOST DANCE WORKOUT

Ein neues Konzept der Euro Education
mit Maria Stumbeck

MOST

DANCE WORKOUT



Dance Education

2tägig

Guillermo González Vega

Voraussetzungen:

Diese Ausbildung ist der ideale Einstieg für alle, die beginnen wollen, Choreographien zu unterrichten. Die Ausbildung ist extrem praxisorientiert, Vorkenntnisse im Bereich Tanz sind nicht erforderlich, Kenntnisse der Grundtechniken, Grundschritte und des Musikbogens (wie sie z. B. in einer Group Fitness B Lizenz vermittelt werden) sind aber Voraussetzung, um der Ausbildung gut folgen zu können.

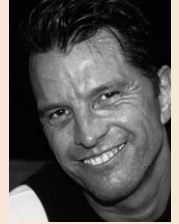
Inhalt der Ausbildung:

Sie lernen hier, sich zu verschiedenen Musikrichtungen zu bewegen und Ihren eigenen Stil zu entwickeln. Es wird eine Analyse isolierter Bewegungen vorgenommen – erklärt von einem der erfahrensten Profis in Sa-

chen Bewegungsgefühl, Körperausdruck und Technik. Sie erfahren, wie Choreographien aufgebaut werden. Ihre eigene Kreativität, Choreographien zu entwickeln und sinnvoll aufzubauen, wird geweckt.

Weitere Inhalte:

- Analyse und Training der verschiedenen Stile
- Musik- und Choreostruktur einer Dance Stunde
- Analyse der grundlegenden Tanzschritte und ihrer Unterschiede
- Theorie und Praxis zu: „Qualität der Bewegung“ (Haltung, Technik, Stil und Ausdruck).



Guillermo González Vega

- Weltweit beliebter Presenter und erfolgreicher Ausbilder, Erfahrung pur!
- Kaum einer hat mehr Trainer ausgebildet und Presenter geformt als er
- Erfinder des Aero Classic Konzepts
- Gründer der Euro Conventions

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

DAED	16	1	Dance Education – München	24.–25.06.	Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 250,- zzgl. 19% MwSt.
DAED	16	2	Dance Education – München	07.–08.10.	

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.

Master Training Dance

4 Ausbildungstage mit integrierter, praktischer Prüfung

Guillermo González Vega

Voraussetzungen:

Diese außergewöhnliche, praxisorientierte Ausbildung gibt den endgültigen Zugang zur bunten Welt der Choreographie! 4 Tage Praxis, unterlegt mit Theorie wo notwendig, wie es in keiner anderen vergleichbaren Ausbildung geboten wird. Die Teilnahme am Dance Trainer oder entsprechende, anderweitig erworbene Kenntnisse werden vorausgesetzt, das Mastertraining befasst sich damit nicht mehr.

Inhalt der Ausbildung:

In den 4 Tagen werden verschiedene, neuartige Aufbaumethoden erlernt, Ihre Ideen, Ihre Kreativität werden neue Dimensionen erreichen.

Wir limitieren die Teilnehmerzahl an dieser außergewöhnlichen Ausbildung. Dadurch ist es Guillermo G. Vega möglich, das Ausgangsniveau eines jeden Einzelnen zu erfassen und somit eine höchst individuelle Förderung und Betreuung zu gewährleisten. Ständige Korrektur

und persönliches Feedback unterstützt die Entwicklung zur eigenen Persönlichkeit. Der Weg zu einem professionellen Niveau wird auf diese Weise gestartet. Inhaltliche Themen sind:

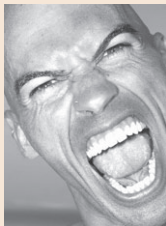
- Die choreographische Analyse (Elemente und Variationen)
 - Die Gestaltung der Übergänge (neue Studie)
 - Die Schulung der Kreativität
 - Die Progressionen - Typen und Klassifizierungen
 - Die Bewegungsfamilien
 - Der pädagogische Prozess
 - Neue Methoden des Lehrens – Tanzchoreographie
 - Geheimnisse einer perfekten Masterclass.

Im Rahmen des letzten Tages erfolgt eine reine Praxisprüfung. Jeder Teilnehmer, der die Prüfung besteht, ist berechtigt die Bezeichnung Euro Education Dance Mastertrainer zu führen.

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

DAM	16	1	Master Training Dance – München	28.–31.07.	Teilnahmegebühr incl. Skript, Prüfung und Diplom: € 500,- zzgl. 19% MwSt.
-----	----	---	---------------------------------	------------	---

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.



Julio Dieguez Papi

- einer der einflussreichsten spanischen Presenter
- unterrichtete bereits in über 40 Ländern
- er besitzt das Sport Diplom des Physical Education National Institute of Madrid, ist in der Universität von Valencia ausgebildeter Physiotherapeut, zertifizierter A.F.A.A., F.I.S.A.F., Gyrotonic® und Pilates Trainer.
- seit 1998 bekleidete er wechselnde Funktionen in nationalen und internationalen Vereinigungen wie beispielsweise FIF, Fitness-Alliance, EFA, FACE, World-Class.
- geschätzt wird seine ausserordentliche Fähigkeit, auszubilden.

Port De Bras

2tägig

Julio Dieguez Papi

Was ist Port De Bras?

Es ist eine kombinierte Body Mind / Dance Conditioning Class. Zusammenfassend kann das Konzept wie folgt beschrieben werden:

- Chill Musik und fließende Bewegungen in schönen und eleganten Choreographien.
- Dance, Ballett, Postural-Training, Kraft und Flexibilität in einem.
- Dynamische Balance-Sequenzen werden mit Tanz-Konditionstraining gemischt, um funktionelle Körperbeherrschung, neuromuskuläre Koordination und den globalen Sinn für das Arbeiten im Rhythmus zu verbessern.
- Workouts werden mit logischen Sequenzen, die wieder verwendet werden können, und mit unterschiedlicher Intensität und Komplexität durchgeführt.
- Alle Choreographien scheinen einfach und fließen von einem zum anderen. Arbeit in perfekter Harmonie.

Port De Bras wird mit grundlegenden Bewegungen aus dem Tanz durchgeführt. Eine große Bedeutung wird hier der richtigen Integration von Schultern, Wirbelsäule und Hüften zugeschrieben. Diese drei Systeme arbeiten ständig zusammen und machen die globale Bewegung des menschlichen Körpers mehr oder weniger flüssig und koordiniert.

In den praktischen Seminaren lernen die Teilnehmer verschiedene Sequenzen, die später wie ein Puzzle durchgeführt werden können. Die Variationselemente werden auch gelehrt, um mehr Geschick und Möglichkeiten für die tägliche Studioarbeit zu haben. Die Ausbildung ist sehr praktisch orientiert und bietet Trainern aus allen Bereichen viele neue Ideen und Variationsmöglichkeiten für die eigenen Stunden.

Die Original Port De Bras Ausbildung wird im deutschsprachigen Raum exklusiv von der Euro Education angeboten.

Voraussetzungen:

Für die Teilnahme ist eine Qualifizierung als Group Fitness Trainer erforderlich, jedoch keine speziellen Kenntnisse. Tanzerfahrung wird nicht vorausgesetzt.

Inhalt der Ausbildung:

Am ersten Tag – dem Introduction Course – werden die Grundlagen von PDB erklärt, die Anpassung von der klassischen Technik wird vorgenommen, die grundlegenden Positionen erklärt, einfache Sitzungen werden aufgebaut.

Nach diesem Tag verstehen Sie die Philosophie hinter diesem brillianten Programm.

Der zweite Ausbildungstag – der Intermediate Course – hilft den Schülern, neue Bewegungsrichtungen, auch mit den Armen, zu entdecken. Man erhält einen fundierten Einblick, was PDB bedeutet und vermag.

In der Praxis werden mindestens 4 original Sequenzen gezeigt und erarbeitet.

Die Ausbildungen enthalten immer Sequenzen „ready to use“. Die Masterclasses in den Seminaren werden nur dort, exklusiv vermittelt, sie werden nicht an anderen Veranstaltungen, Tagungen oder Webseiten vorgestellt. Sie sind damit einzigartig und werden nur mit den Teilnehmern der Kurse geteilt.

Nach diesen beiden Tagen sind Sie in der Lage, mit dem Unterrichten dieser erstaunlichen Disziplin im Studio zu beginnen.

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

PDB 16	1	Port De Bras – München	11.–12.06.
PDB 16	2	Port De Bras – München	22.–23.10.

Teilnahmegebühr incl. Zertifikat: € 250,- zzgl. der 19% MwSt.

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.

European musicstore

Die passende Musik ist erhältlich im: www.european-musicstore.com



CD: 24,95 €

DOWNLOAD: 21,95 €



DIESE CD EIGNET SICH AUCH OPTIMAL FÜR DAS KONZEPT BEWEGTER RÜCKEN

PortDeBras®

Art.Nr. wo009 / BPM: 105
Kursart(en): Body & Mind, Workout / Toning / BBP

Step Education

2tägig

Elfi Wimmer

Voraussetzungen:

Die Ausbildung ist sehr praxisorientiert, Vorkenntnisse im Bereich Step sind nicht erforderlich, eine Group Fitness Trainerlizenz bzw. Kenntnisse der Grundtechniken und Grundschrte dagegen schon.

Inhalt der Ausbildung:

Um den Anforderungen, die an Step-Trainer gestellt werden, gerecht werden zu können, ist es vor allen Dingen notwendig, die Step-spezifische Methodik und Didaktik sicher zu beherrschen. Dieser notwendige Hintergrund, sowohl in Theorie und Praxis wird in der Ausbildung vermittelt, es werden die Grundlagen gelegt:

- Intensive Technischulung
- Klassifizierung der Grundschrte
- Erste Methoden zum sinnvollen und logischen Choreographieaufbau wie z. B. die direkte Einschiebe- und die 2-fache Schneidemethode.

In einer Vielzahl von Übungen haben die Teilnehmer die Gelegenheit, das Erlernete sofort in die Praxis umzusetzen, selbst zu unterrichten und die Technik der generellen Arbeit mit dem Step zu vertiefen.

Abschließend wird die Kunst gelehrt, verständlich und kontinuierlich zu unterrichten. Um den ständig steigenden Ansprüchen der Teilnehmer im Studio zu genügen, wird es immer wichtiger, einen logischen und nachvollziehbaren Aufbau zu haben. Es reicht bei weitem nicht mehr aus, ein schönes und kreatives Endprodukt zu präsentieren. Der Weg dorthin muss nachvollziehbar sein und sich am Leistungsvermögen der Teilnehmer orientieren.



Elfi Wimmer

- Internationale Presenterin
- Euro Education Mastertrainerin
- Personal Trainerin
- Co-Referentin B-Lizenz

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

STED	16	1	Step Education – München	04.–05.06.
STED	16	2	Step Education – München	26.–27.11.

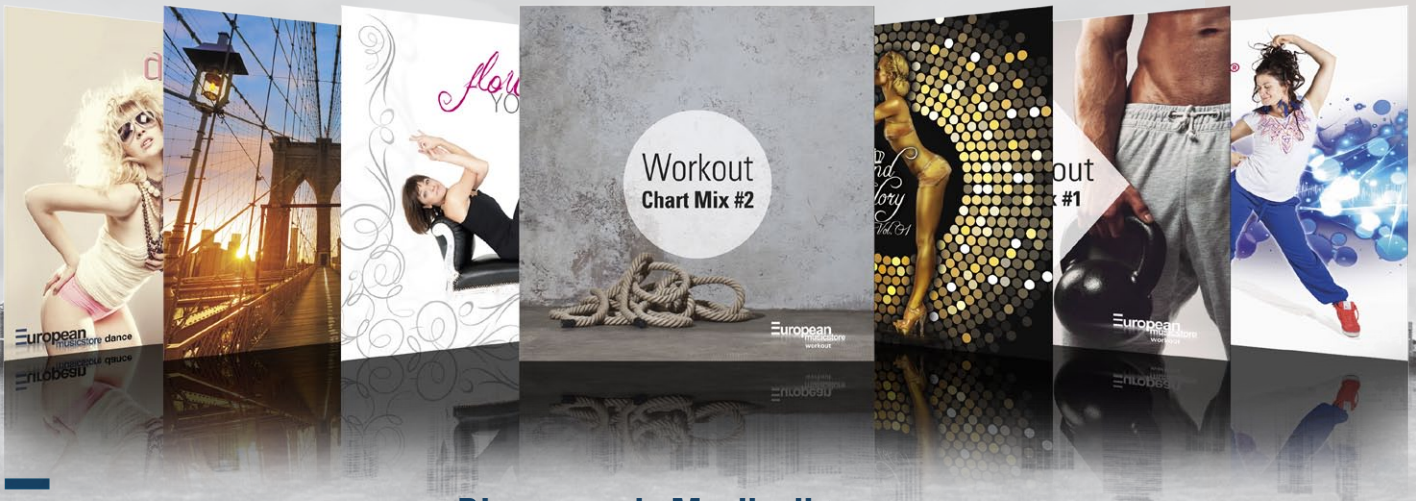
Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 250,- zzgl. 19% MwSt.

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.



MAXIMUM POWER!

CD: je 24,95 € / Download: je 21,95 € (soweit verfügbar)



European musicstore

Die passende Musik gibt es beim **European Musicstore**

Neuer Online Shop: jetzt mit vielen Downloads, passendem Equipment und zahlreichen neuen Funktionen.

www.european-musicstore.com



Guillermo

González Vega

- Weltweit beliebter Presenter und erfolgreicher Ausbilder, Erfahrung pur!
- Kaum einer hat mehr Trainer ausgebildet und Presenter geformt als er
- Erfinder des Aero Classic Konzepts
- Gründer der Euro Conventions

Master Training Step

5 Ausbildungstage mit integrierter, praktischer Prüfung

Guillermo González Vega

Sie unterrichten seit einiger Zeit Step und sind an einem Punkt angelangt, an dem Sie sich weiterentwickeln wollen?

Vor allem bei komplexen Choreographien stoßen Sie immer wieder an Grenzen?

Sie sind auf der Suche nach neuen Herausforderungen und möchten zum Step-Experten reifen?

Hierzu bietet Ihnen die Euro Education die Möglichkeit, das Mastertraining bei der weltbekannten Step-Ikone Guillermo G. Vega zu absolvieren. Seine Erfahrung und sein umfangreiches Wissen machen ihn zu einem Ausbilder höchsten Ranges, wovon Sie auch auf höchstem Niveau profitieren können.

Voraussetzungen:

Voraussetzung für die Teilnahme ist die des Step Trainers. Diese Ausbildung bildet das notwendige Fundament für das Mastertraining.

Inhalt der Ausbildung:

Kreative Choreographien auf dem Step sind ein Resultat der Modifizierung einfacher und grundlegender Bewegungen, welche immer wieder neu kombiniert werden, so dass sie sich ganz unterschiedlich anfühlen. Jeder kann ein kreativer Choreograph werden, indem er die notwendigen Techniken erlernt. Diese Ausbildung wird Ihnen helfen das „bestimmte

Etwas“ in Ihre Stunden zu integrieren. Lassen Sie sich herausfordern!!

Die Themen des Mastertrainings sind:

- Aufbaumethoden wie:
- Basis und Transformation / die direkte Einschiebemethode / die reguläre und irreguläre Schneidemethode
- Irreguläre Verschiebung, Rhythmische Variationen
- Choreographie-Analyse
- Erlernen des Unterrichtens von unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden
- Intensiv - Techniktraining
- Pädagogik / Didaktik

Das Gelernte wird in täglichen Masterclasses geübt und verfestigt, es wird umgehend von den Teilnehmern in die Praxis umgesetzt. Durch das permanente Feedback von Guillermo können offene Fragen sofort geklärt werden, was dem Teilnehmer ermöglicht, das neu erworbene Wissen an Ort und Stelle zu vertiefen.

Diese Ausbildung ist ein Riesen-Schritt auf dem Weg zur Step-Elite, wird Sie zu einer Bereicherung für jedes Studio machen. Am letzten Tag erfolgt eine Praxisprüfung, jeder der sie besteht ist berechtigt die Bezeichnung **Euro Education Step Mastertrainer** zu führen.

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

STM 16 1 Master Training Step – München 14.–18.03.

Teilnahmegebühr incl. Skript, Prüfung und Diplom: € 600,- zzgl. 19% MwSt.

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.

European musicstore Die passende Musik gibt es beim European Musicstore

Neu im Shop:

Workout Chart Mix #2

www.european-musicstore.com



FÜR MEHR-KÄUFER

Versandkostenfrei

Ab einem Brutto-Warenwert von € 50 entfallen deutschlandweit die Versandkosten



MIT DER ZEIT

Downloads

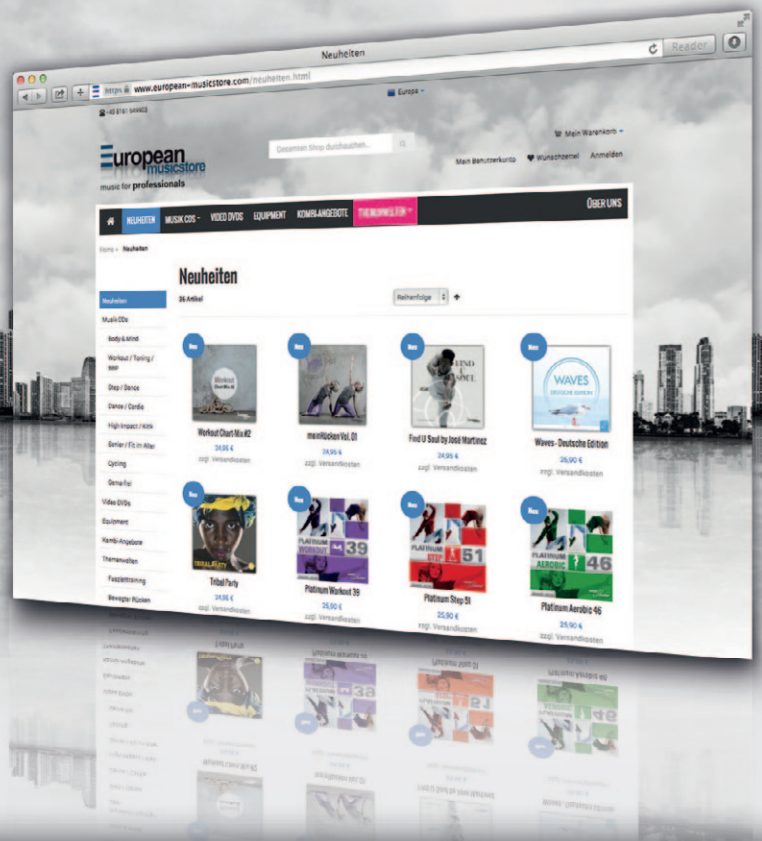
Eine Vielzahl unserer Produkte sind auch digital, als Download-Version erhältlich.



GEGEN DAS VERGESSEN

Wunschzettel-Funktion

Interessante Artikel vormerken! Die Auswahl bleibt gespeichert, kann jederzeit problemlos in den Warenkorb überführt werden.



UNSERE MARKENWELT: In unserem Sortiment befinden sich neben eigenen Produktionen auch Produkte folgender Hersteller:



- Ausgezeichneter Service
- Schnelle Lieferung
- Am Markt seit 2006
- Downloads in 320 kbit/s CD Qualität

European Musicstore
 Henkelstraße 22 | 85354 Freising
 phone: +49 8161/54 99 03
 info@european-musicstore.com
 www.european-musicstore.com

Besuchen Sie uns auf Facebook:
 www.facebook.com/EuropeanMusicstore



Roman Bayer

- Euro Education Head Of Sports Austria
- Sportwissenschaftler Uni Salzburg mit dem Spezialzweig Management und Medien
- Euro Education Mastertrainer
- Marketing Manager Internationaler Presenter
- Personal Trainer
- Referent B-Lizenz
- Aerobic Step Aqua PowerVit® slings®
- Cycling Yoga Trainer



Ai Lee Syarief

- ZES Zumba Education Specialist
- jahrelange Profi Karate Kämpferin
- diverse Ausbildungen im Fitness Bereich
- Tanzen war schon immer Ihre Leidenschaft und
- unterrichtet Zumba® Fitness seit einigen Jahren mit Begeisterung

HIITup! – Functional Training

1tägig

Roman Bayer
Ai Lee Syarief
Sigrid Arusaar

HIITup!

HIITup!

HIIT lautet die neuste Formel! Hier präsentieren wir Euch ein einzigartiges Konzept für die Gruppe: **HIITup!** Ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die uns erlaubt, beides gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper intensiv an, und die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker! Geübt wird im Wechsel von sehr intensiven und lockeren Intervallen. Kurz, knackig und intensiv, jedoch verfliegt die Trainingszeit durch die Abwechslung und Vielfältigkeit der einzelnen Übungen im Nu!

Voraussetzungen:

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich sind von Vorteil.

Inhalte des Tagesworkshops:

- Wie ist HIIT entstanden und was soll mit HIIT bewirkt werden?
- Fit mit Hit

- Die Muskeln – unsere Kraftmaschinen
- aktueller Wissenschaftlicher Stand zum HIIT Training
- Das **HIITup!** Trainingsprogramm
- Modellstunden **HIITup!**
- Übungssammlung

In der Praxis präsentieren wir 2 komplette „**HIITup!**“ Stundenbilder. Anhand eines Praxisskriptes werden diese Stundenbilder detailliert analysiert. Durch das Erstellen von neuen Übungen, oder auch Übungsvariationen, werden Ideen für weitere Stundenbilder gegeben. In den Ausbildungskosten ist die CD „**HIITup!**“ inbegriffen!

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:					
HU	16	1	HIITup! – Functional Training – München	30.04.	Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 150,- zzgl. der im jeweiligen Land gültigen MwSt. In der Schweiz mehrwertsteuerfrei. Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.
HU	16	2	HIITup! – Functional Training – München	15.10.	
HU	16	3	HIITup! – Functional Training – Nürnberg	20.02.	
HU	16	4	HIITup! – Functional Training – Stuttgart	11.06.	
HU	16	5	HIITup! – Functional Training – Wels	05.11.	
HU	16	6	HIITup! – Functional Training – St. Gallen	28.05.	
HU	16	7	HIITup! – Functional Training – St. Gallen	02.10.	

BootCamp

1tägig

Voraussetzungen:

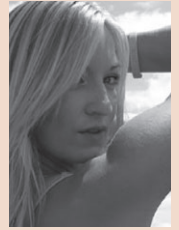
Diese eintägige Fortbildung ist die optimale Ergänzung zur bereits abgeschlossenen Grundausbildungen, Geeignet für Group Fitness-, Personal- und Fitness Training.

Inhalt der Ausbildung:

Einflüsse aus dem Militär, gepaart mit Functional Training und HIIT ergänzen sich zu einem neuen (Group-) Fitness Training.

Jeder der an seine Grenzen gehen möchte, körperlich, vor allem aber auch mental, ist hier richtig. Trainierte,

Sigrid Arusaar



Sigrid Arusaar

- Inhaberin der Status Lounge Personal Training,
- Konzeptentwicklerin für SlimBelly, SlimLegs
- Mitgründerin vom E-Fit Schulungen in Estland
- Instructor, Presenterin und Referentin

Sportmuffel, Übergewichtige oder Kinder, ganz egal, jeder kann sein Limit suchen.

Das Training ist strukturiert, kompakt und effektiv, für In- und Out Door geeignet. Die Belastungsphasen und Pausen sind zeitlich begrenzt. Je nach Zielgruppe kann das Stundenbild variiert werden. Gefördert wird Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer.

Ziel des Trainings ist es, den individuellen Willen zu stärken, an und über seine Grenzen zu gehen.

Trainingstheorie:

Das Stundenprofil enthält durch Stationen und verschiedene Equipments (z.B. TRX, Slings, Jumper, Ropes, Speedladder, Tubes, Medizinball, Agility Cones, Flexi-Cord) seine Intensität. Einem abwechslungsreichen Training ist somit keine Grenze gesetzt.

Kommunikation: Richtiges individuelles Coaching und Motivation

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

BOCA	16	1	BootCamp – München	10.04.
BOCA	16	2	BootCamp – München	09.10.

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 150,- zzgl. 19 % MwSt.

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.



Chris Harvey

- Fitnessprofessional, seit über 15 Jahren als Ausbilder tätig
- Finalist der Weltmeisterschaften in der Sport-Aerobic
- Experte für gelungene, effektive, gesundheitsfördernde und dynamische Workout-Clauses mit verschiedenen Schwerpunkten
- Erfahrener Referent und int. Presenter
- DVNLP & Systemischer Coach
- TOGU Master Educator
- Fachbuchautor

Body Workout Trainer

2tägig

Chris Harvey

Voraussetzungen:

Diese zwei Tage sind die optimale Ergänzung zur bereits abgeschlossenen Grundausbildung (B- oder S-Lizenz). Aufbauend auf dem Basiswissen der Anatomie werden diese Tage dem Krafttraining gewidmet – mit Theorie zur Trainingssteuerung und reichlich Praxis zur Umsetzung des Erlernten.

Body Workout sollte ein Pflichtkurs für alle Trainer sein, die Kräftigungsstunden wie BBP, Body Complete, Toning, Waschbrett, Pilates, Wirbelsäulen- und Rückentraining etc. unterrichten.

Inhalt:

Workout boomt! Das machen die vielen vollen Kräftigungsstunden wie Bauch-Beine-Po, Body-Toning, Bauchtraining & Rückenpower deutlich. Effektive, motivierende und abwechslungsreiche Workout-Stunden geben zu können, steigert unseren Marktwert als Trainer. Inzwischen sind die Stundenprofile und die damit verbundenen Kundenwünsche (Figur verändern, Haltung verbessern, den Bauch flach machen, den Rücken stabilisieren, die Gelenke entlasten...) zu einer großen Herausforderung geworden. Diese beiden Tage rüsten Sie

dafür aus. Wählen Sie die richtigen Übungen, setzen Sie sie mit einer vorbildlichen Technik um, steuern Sie die Intensität der Übungen mit Leichtigkeit und meistern Sie das Training mit gemischten Gruppen.

Trainingstheorie:

Stabilisatoren & Mobilisatoren – die Rolle der unterschiedlichen Muskelarten verstehen
 Die passende Intensität für die jeweiligen Muskeln
 Level-System zur Differenzierung bei verschiedenen Leistungsständen innerhalb einer Gruppe
 Vorstellung des Ab-Solution-Trainingssystems zum effektiven Bauchtraining
 Kommunikation: Richtig ansagen und effektiv korrigieren

Trainingspraxis:

4 Modell Stunden
 Umfassende Übungsbesprechungen
 Technikkontrollen
 Eigenes Erproben des Levelsystems
 Stundenstruktur und Stundenaufbau für unterschiedliche Facetten des Workouttrainings.

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

BOWO	16	1	Body Workout Trainer – München	16.–17.04.
BOWO	16	2	Body Workout Trainer – München	10.–11.09
BOWO	16	3	Body Workout Trainer – Stuttgart	16.–17.07.

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 250,- zzgl. MwSt.

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.



Jana Spring

- Expertein und internationale Presenterin im Bereich Functional Training, Cardio, Step und Body & Mind
- Konzeptentwicklerin FunTone® – Functional Toning
- REEBOK Master Trainerin
- Projektleiterin ROBINSON Events
- setzt neue Trends, bewegt die Fitnessbranche und begeistert mit ihrer Überzeugung viele Menschen für Gesundheit und Fitness

FunTone® – das funktionelle Toning

3tägig

Jana Spring

Was ist FunTone®?

Ein erfolgreiches Gruppenfitness Konzept aus der Schweiz, das ihre Teilnehmer begeistert.

Das FunTone® Konzept wurde 2012 von der Fitness Expertein Jana Spring in Zusammenarbeit mit der SAFS und „Funciomed – das Zentrum für funktionelle Medizin“ in Zürich entwickelt.

FunTone® ist ein freies, mehrgelenkiges und multidimensionales Toning für den ganzen Körper. Dabei werden Bewegungsabläufe geübt, statt einzelnen Muskeln trainiert. Das funktionelle und athletische Toning mit viel FUN für alle, die schnelle und sichtbare Ergebnisse, Figurstraffung und Fettreduktion wollen.

In verschiedenen 45 Sekunden FunTone® Intervallen werden alle Muskelketten im Körper optimal trainiert und durch die zweite Wiederholung die funktionelle Wirkung

verstärkt. In 15 Sekunden Erholungspause wird jeweils genügend Sauerstoff wieder in die Blutbahnen transportiert.

FunTone® setzt gezielt dort an, wo es wirken soll – im Bindegewebe. Durch die gesteigerte Durchblutung und Flüssigkeitsversorgung werden die Bindegewebsstrukturen verbessert. Das bedeutet, auch vorhandene Fettspeicher können schneller erreicht und abgebaut werden. Zusätzlich zu Kraft und Ausdauer werden im FunTone® Schnelligkeit, Balance, Stabilität und Beweglichkeit trainiert.

Das fundierte und erfolgreiche FunTone® Konzept bietet die gesamte Vielfalt des funktionellen Training und kann – je nach Leistungsstufe, dem Trainingszustand und dem Trainingsziel – an verschiedene Zielgruppen adressiert werden.

Neben der Basis kann jeder Teilnehmer die Herausforderung in FunTone® Intensity finden, die Fettreserven im FunTone® Cardio angreifen, oder die tiefliegende Kraft und das ultimative Fettstoffwechsel Training in FunTone® Stability entdecken.

Der FunTone® Kursleiter verändert regelmäßig die Art der FunTone® Lektion und setzt somit immer neue Trainingsreize für optimale Resultate und ein erfolgreiches Training.

Durch die durchdachte und klare FunTone® Struktur ist die Zusammenstellung der Lektionen einfach und für jeden Kursleiter eine optimale Grundlage für die Arbeit im Gruppenfitness.

Voraussetzungen:

Diese drei Tage sind die optimale Ergänzung zur bereits abgeschlossenen Grundausbildung (B- oder S-Lizenz). Aufbauend auf dem Basiswissen der Anatomie werden diese drei Tage dem „Funktionellen Toning“ im Bereich Gruppenfitness gewidmet.

Inhalt der Ausbildung:

FunTone® Basic – die strukturierte Basis

Ist der optimale Einstieg in das funktionelle Training. Hier erlernen Sie die FunTone® Struktur und den Aufbau einer FunTone® Stunde, 8 FunTone® Bewegungs- Techniken, funktionelle Übungen mit eigenem Körpergewicht, sowie mit Widerstand und FunTone® Connecting.

Nach diesem Weiterbildungstag sind sie sehr schnell in der Lage FunTone® Basic Stunden zu unterrichten.

FunTone® Intensity – die Herausforderung mit schnellen Resultaten

FunTone® Intensity ist ein intensives Kraft- Ausdauer Training und hier steht die Plyometrie im Vordergrund. Sie vertiefen die FunTone® Basis, lernen alles über das „Plyometrie“ Training mit eigenem Körpergewicht, die Technik beim Einsatz von Widerstand, sowie den opti-

malen Aufbau und Belastungsdosierung im Schnellkraft Training. Neue plyometrische Übungen ergänzen ihr FunTone® Repertoire.

Nach diesem Weiterbildungstag sind sie sehr schnell in der Lage FunTone® Intensity Stunden zu unterrichten.

FunTone® Cardio – der straffende Fatburner mit viel FUN

Im FunTone® Cardio steht das Herzkreislauftraining im Vordergrund.

FunTone® Cardio kombiniert athletische FunTone® Übungen mit intensiven Cardio Intervallen auf dem Step, lässt die Fettpolster schmelzen und garantiert ein intensives Kraftausdauer Training.

Sie ergänzen ihr FunTone® Repertoire mit sinnvollen funktionellen Übungen auf dem Step und lernen einfache Kombinationen mit dem Step aufzubauen.

Nach diesem Weiterbildungstag sind sie sehr schnell in der Lage FunTone® Cardio Stunden zu unterrichten.

Trainingstheorie:

Funktionelles Training im Gruppenfitness

Struktur und Aufbau einer FunTone® Basic, FunTone® Intensity und FunTone® Cardio Stunde

8 FunTone® Bewegungs- Techniken

Funktionelle Übungen inkl. Optionen (Eigenes Körpergewicht, Widerstand, Plyometrie, Step Einsatz)

Aufbau einer FunTone® Station (Musiktheorie)

Trainingspraxis:

3 FunTone® Modellstunden (FunTone® Basic, FunTone® Intensity, FunTone® Cardio)

Technik: Übungskatalog (Korrekte Ausgangspositionen, Ausführung, Optionen)

Choreographie: Eigene FunTone® Stationen erstellen und vorzeigen

Cueing: Zeitmanagement und Stimmvariationen

Connecting: FunTone® Fitnessmagie

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

FT	16	1	FunTone® – München	22.–24.04.
FT	16	2	FunTone® – München	25.–27.11.

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 350,- zzgl. 19% MwSt.

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.



Vroni Raab-Kronski

- Dipl. Sportwissenschaftlerin univ. rehabilitative und präv. Sportmedizin
- Sportliche Leitung der Euro Education
- Int. Presenterin
- Referentin B- und S-Lizenz
- Konzeptentwicklerin slings® concept, mami slings®, Bewegter Rücken und meinRücken
- Prä- und Postnataltrainerin (Akademie für Prä- und Postnatales Training)
- Robinson® Expertin

mami sports

3tägig

Vroni Raab-Kronski

mami sports ist laut §20 SGB V bei der zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und wird somit von den Krankenkassen anerkannt.

Was ist mami sports?

Ziel vieler Frauen nach der Geburt ist es, sich wieder schön und stark im eigenen Körper zu fühlen, die Muskulatur des tiefen Rumpfes wieder aufzubauen und zu spüren. Und genau hier setzt das Konzept mami sports an. Es richtet sich an junge Mütter nach einer Schwangerschaft/Geburt und soll ein Bindeglied zwischen Rückbildungsgymnastik und Wiedereinstieg bzw. Einstieg in die gewohnte sportliche Betätigung darstellen.

mami sports ist ein zielorientiertes Ganzkörperworkout. Im Fokus steht die Aktivierung der Tiefenmuskulatur, allen voran der tiefe Bauchmuskel und die Beckenbodenmuskulatur.

Trainiert wird in einem permanenten, dynamischen Wechsel zwischen Ausdauer-, Stabilisations- und Kräftigungsübungen für den gesamten Körper. Das Training

findet im ruhigeren Rhythmus der Musik statt, sodass Zeit für Konzentration, Spüren und Aktivieren bleibt. Jede Übung, egal ob für Ausdauer oder Kraft, kann jederzeit über unterschiedliche Levels individuell angepasst werden. Somit ist jeder Mami ein höchst effektives, motivierendes und schweißtreibendes Training garantiert. Beendet wird dieser Kurs mit einer Entspannung.

Voraussetzungen

Die Ausbildung mami sports wird exklusiv von der Euro Education angeboten. Wir bieten damit eine qualitativ hochwertige Ausbildung sowohl in Theorie und Praxis, die mami sports Trainer müssen über das notwendige Wissen verfügen. Es liegt uns sehr am Herzen, dieses Training ausschließlich von gut geschulten Lehrern vermitteln zu lassen. Dem zu Folge ist für die Teilnahme eine abgeschlossene Grundausbildung (B- oder S-Lizenz) erforderlich, d.h. konkret

- Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates.
- Von Vorteil wäre
 - Bewegungserfahrung im Fitness-Bereich und
 - pädagogische Erfahrung in Gymnastik- oder ähnlichen Group Fitness Bereichen.

Beschreibung

Inhalt der Ausbildung:

- Anatomie, Physiologie und Funktion schwangerschaftsrelevanter Muskulatur (v.a. Beckenboden- und Bauchmuskulatur)
- Der Körper nach einer Schwangerschaft/Geburt
- Rückbildungs- und Anpassungsvorgänge
- Haltungs- und Muskeltraining
- Beckenbodentraining
- 5 unterschiedliche Kursbilder à 60 Minuten.

Anmerkung

Das mami sports Konzept kann im Studio als 10 wöchiger Kursblock angeboten werden. Die dafür notwendigen, methodisch und inhaltlich aufeinander aufbauenden Stundenbilder werden während der 3-tägigen Ausbildung ausführlich erarbeitet. Jede Ausbildungsteilnehmerin erhält diese Stundenbilder bildhaft dargestellt in einem Praxisskript. Nach einer erfolgreich abgeschlossenen mami sports Ausbildung kann demzufolge sofort und ohne zusätzliche Vorbereitung ein mami sports Kursblock angeboten werden.

Natürlich kann mami sports auch als laufender Kurs angeboten werden.



Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

MASP	16	1	mami sports – München	08.–10.04.
MASP	16	2	mami sports – München	18.–20.11.
MAST	16	3	mami sports – Nürnberg	30.09.–02.10.

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat:
€ 350,- zzgl. MwSt.

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.

Unsere Sling Trainer Ausbildungen – *slings*[®] concept

Durchdachte KONZEPTE zum Einsatz im Group Fitness-Bereich,
 losgelöst und unabhängig von Art und Hersteller der verwendeten Schlingen!

Das Training mit Schlingen – egal welcher Marke, ob mit unseren *slings*[®] oder denen anderer Hersteller – ist vielfältig, sensomotorisch und koordinativ höchst anspruchsvoll.

Nach dem Kauf der Schlinge stellen sich somit oft recht rasch die Fragen:

Wie benutze ich Schlingen richtig?

Welche Möglichkeiten habe ich, das Training mit den Schlingen zu gestalten?

Um diese Trainingsform effektiv zu gestalten, die Instabilität der Schlingen richtig einzusetzen um besonders die tiefen Bauch und Rückenmuskeln anzusprechen und muskulären Dysbalancen entgegenzuwirken, muss ein Trainer über das notwendige Wissen in Sachen Rumpfstabilisation verfügen und mit den Techniken der Schlingen umgehen können.

In unseren Ausbildungen zum Sling Trainer legen wir die Basis dafür. Dabei kann sich jeder in die Richtung weiterentwickeln, die ihm am besten entspricht.

Für das kommende Jahr haben wir unsere Konzepte an den Seilen überarbeitet, erweitert und neu verpackt:

Unser *slings*[®] **concept** besteht aus 5 ganz unterschiedlichen Trainingskonzepten:

slings[®] **in rhythm & athletic**

slings[®] **intense**

slings[®] **pilates**

mami slings[®]

slings[®] **im Personal Training**

Wir bieten mit diesen grundlegenden, qualitativ hochwertigen Ausbildungen das notwendige Grundwissen in Theorie und Praxis, jeweils konzeptbezogen aufgearbeitet.

In der Theorie wird das notwendige Wissen zum Stabilisationstraining vermittelt, insbes. werden die unterschiedlichen Muskelsysteme erarbeitet und deren Aufgabenbereiche praxisbezogen zugeordnet.

In der Praxis zeigen wir eine Vielzahl von Übungen, die genau erklärt, aufgebaut, diskutiert und analysiert werden. Vielfalt ist somit garantiert!

Die Schlingen hängen nicht mehr ausschließlich auf den Trainingsflächen, sondern finden immer mehr Einzug in die Kursräume! Viele Fitnessstudios haben die Vorteile des Trainings an den Seilen erkannt und interessieren sich immer mehr für das Gruppenprogramm *slings*[®] **concept**.

Speziell für Studios haben wir das *slings*[®] **Paket** entwickelt. In diesem Paket sind Beratung zur Schlingenaufhängung, 10 *slings*[®] und eine 2-tägige Inhouse Schulung inbegriffen. Das heißt: Unser Team kommt in Ihr Studio und schult exklusiv das Trainerteam.

Kosten für Schlingen, Beratung zur Installation der Schlingen, Schulung des Personals:

10 Schlingen (à 115,- netto),

ausführliches Lehrmaterial,

2tägige Schulung für bis zu 10 Trainer

Festpreis pauschal Euro 2750,- netto.

Mehr- oder Minder Mengen: 115,- Euro netto pro Schlinge. Die Pauschale enthält Anfahrt und Übernachtung innerhalb D/A/CH.

Wer Interesse am *slings*[®] **Paket** hat kann sich jederzeit bei uns melden und sich persönlich beraten lassen. Da das Interesse derzeit enorm hoch ist, bitten wir um eine rechtzeitige Meldung. Ganz kurzfristige Termine werden schwer zu realisieren sein.





Vroni Raab-Kronski

- Dipl. Sportwissenschaftlerin univ. rehabilitative und präv. Sportmedizin
- Sportliche Leitung der Euro Education
- Int. Presenterin
- Referentin B- und S-Lizenz
- Konzeptentwicklerin slings® concept, mami slings®, Bewegter Rücken und meinRücken
- Prä- und Postnataltrainerin (Akademie für Prä- und Postnatales Training)
- Robinson® Expertin

slings®
in rhythm

slings®
athletic

slings® in rhythm / athletic

2tägig

Vroni Raab-Kronski

rhythmisch, fließend, harmonisch...und: athletisch, energetisch, kraftvoll...

Voraussetzungen:

Diese Ausbildung wird exklusiv von der Euro Education angeboten. Wir bieten damit eine qualitativ hochwertige Ausbildung sowohl in Theorie und Praxis, die **slings®** Trainer müssen über das notwendige Wissen in Sachen Rumpfstabilisation verfügen und mit den Techniken der Schlingen umgehen können. Es liegt uns sehr am Herzen, dieses Training ausschließlich von gut geschulten Lehrern vermitteln zu lassen. Dem zu Folge ist für die Teilnahme eine abgeschlossene Grundausbildung (B- oder S-Lizenz) erforderlich, d.h. konkret

- Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates.
- Von Vorteil wäre
 - Bewegungserfahrung im Fitness-Bereich und
 - pädagogische Erfahrung in Gymnastik- oder ähnlichen Group Fitness Bereichen.

Inhalt der Ausbildung:

Teil 1: slings® in rhythm

Ein neues Group Fitness-Konzept – zeitgemäß, mit Wissen und Verstand!

slings® in rhythm ist ein sensomotorisches, koordinatives und rumpfstabilisierendes Training in den Schlingen. Durch die Instabilität der Schlingen werden besonders die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln angesprochen, was zu einer erhöhten Stabilisierung der Wirbelsäule führt.

slings® in rhythm verbindet dynamische Bewegungsabläufe im Rhythmus der Musik – die sogenannten Bewegungsflows – mit Stabilisationsübungen an den Seilen. Im Vordergrund steht die Dynamik der harmonischen Bewegungsflows, mit dem Ziel Gelenke in Positionen zu mobilisieren, die ohne Seile unerreichbar wären. Der stetige Wechsel zwischen fließender Bewegung und Stabilisationsübungen trainiert neben dem muskulären System auch das Herz-Kreislaufsystem.

Durch einfache, sich wiederholende Bewegungssequenzen im Rhythmus motivierender Musik, wird dem rumpfstabilisierenden Trainingskonzept Fitnesscharakter verliehen. Dabei werden die Bewegungssequenzen methodisch klar, Schritt für Schritt aufgebaut, sodass jeder Teilnehmer in seinem individuellen Intensitätsniveau trainieren kann – auch innerhalb der Kraffelemente. Der Teilnehmer erlebt ein abwechslungsreiches, herausforderndes, völlig neuartiges Workout, während die Schlingen für den notwendigen Trainingsreiz sorgen.

slings® in rhythm verbindet intelligentes Muskeltraining und schwingvolles Herz-Kreislauftraining zu einem dynamischen, qualitativ hochwertigen Stundenbild.

In der Theorie werden neue Aspekte zur Rumpfstabilisation vermittelt, in der Praxis zeigen wir Masterclasses und viele Übungsvarianten. Jede Übung wird genau erklärt, aufgebaut, darüber diskutiert und analysiert. Wir arbeiten viel in Gruppen, Stundenprofile werden erarbeitet, den einzelnen Lehrern wird individuelles Feedback gegeben.

Teil 2: slings® athletic

athletisch, energetisch, kraftvoll ...

slings® athletic ist ein neuartiges Schlingentraining für das Ganzkörper-Workout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand unter Einsatz des Schlingensystems dient. Unter Ausnutzung der Schwerkraft und des eigenen Körpergewichts wird eine Unzahl von Übungen ermöglicht.

slings® athletic erarbeitet methodisch klar einzelne Kraftsequenzen, die aneinander gereiht werden. Ein methodisch klarer Aufbau dieser Kraftsequenzen ermöglicht jedem Teilnehmer sein eigenes Level zu ermitteln und die Intensität während des Kurses selbst zu steuern. Somit entsteht ein kraftvolles, zügiges Workout an den Seilen.

Da die Schlingen beim Training ständig in Bewegung sind, werden auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert. Durch diese „Instabilität“ kommt es zu einem sehr hohen Trainingsreiz. Es wird gleichzeitig Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert.

Wir setzen hohen Anspruch an die Übungsausführung. Vor diesem Hintergrund gibt es

- vorbereitende Übungen für das Sling-Training
- Level-Angebote für unterschiedliche Schwierigkeitsstufen
- systematisches, gesteuertes Training für unterschiedliche Kraftziele
- Koppelung von Anweisungen zu slings® Übungen mit Anweisungen zu anderen Workout-Übungen
- viel individuelle Korrektur & Kommunikation.

Nach der Schulung dürfen Stundenbilder unter dem geschützten Namen **slings® in rhythm / athletic** dauerhaft, ohne weitere Kosten (insbesondere Lizenzgebühren etc.) im Studio von den ausgebildeten Trainern angeboten werden.

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

SLIR	16	1	slings® in rhythm/athletic – München	23.–24.04.	Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat:
SLIR	16	2	slings® in rhythm/athletic – München	29.–30.10.	€ 250,- zzgl. 19% MwSt.
SLIR	16	3	slings® in rhythm/athletic – Nürnberg	16.–17.07.	Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.

slings® intense

1tägig

Christian Gasch

Voraussetzungen:

Diese Ausbildung wird exklusiv von der Euro Education angeboten. Wir bieten damit eine qualitativ hochwertige Ausbildung sowohl in Theorie und Praxis, die **slings®** Trainer müssen über das notwendige Wissen in Sachen Rumpfstabilisation verfügen und mit den Techniken der Schlingen umgehen können. Es liegt uns sehr am Herzen, dieses Training ausschließlich von gut geschulten Lehrern vermitteln zu lassen. Dem zu Folge ist für die Teilnahme eine abgeschlossene Grundausbildung (B- oder S-Lizenz) erforderlich, d.h. konkret

- Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates.

Von Vorteil wäre

- Bewegungserfahrung im Fitness-Bereich und
- pädagogische Erfahrung in Gymnastik- oder ähnlichen Group Fitness Bereichen.

Inhalt der Ausbildung:

Erlebe ein weiteres, abwechslungsreiches Workout an den **slings®**. Dieses neue Konzept ist in verschiedene Phasen strukturiert und verbindet funktionelles Cardio- mit funktionellem Krafttraining. Die Integration von funktionellen Kombinationen von Schnellkraft und Kraft macht dieses Konzept einzigartig, schnell und intensiv. Für den Ausgleich sorgen Mobilisationen sowie ein Cool Down/Relax am Ende des Kurses.



Christian Gasch

- Dipl. Pilates Trainer
- Dipl. Yoga Lehrer
- Gruppenfitness-Instrukteur für Aerobic, Step und Iron System
- Staatl. geprüfter Fitness-Lehrwart
- Ausgebildeter Jazz- und Moderndancer



Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

SLIT	16	1	slings® intense – München	11.06.	Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 150,- zzgl. 19% MwSt.
SLIT	16	2	slings® intense – München	15.10.	

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.





Vroni Raab-Kronski

- Dipl. Sportwissenschaftlerin univ. rehabilitative und präv. Sportmedizin
- Sportliche Leitung der Euro Education
- Int. Presenterin
- Referentin B- und S-Lizenz
- Konzeptentwicklerin slings® concept, mami slings®, Bewegter Rücken und meinRücken
- Prä- und Postnataltrainerin (Akademie für Prä- und Postnatales Training)
- Robinson® Expertin

mami slings®

3tägig

Vroni Raab-Kronski

Voraussetzungen:

Die Ausbildung **mami slings®** wird exklusiv von der EuroEducation angeboten. Wir bieten damit eine qualitativ hochwertige Ausbildung sowohl in Theorie und Praxis, die **mami slings®** Trainer müssen über das notwendige Wissen in Sachen Rumpfstabilisation verfügen und mit den Techniken der Schlingen umgehen können. Es liegt uns sehr am Herzen, dieses Training ausschließlich von gut geschulten Lehrern vermitteln zu lassen. Dem zu Folge ist für die Teilnahme eine abgeschlossene Grundausbildung (B- oder S-Lizenz) erforderlich, d.h. konkret

- Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates.

Von Vorteil wäre

- Bewegungserfahrung im Fitness-Bereich und
- pädagogische Erfahrung in Gymnastik- oder ähnlichen Group Fitness Bereichen.

Beschreibung:

Schwanger zu sein ist für eine Frau ein unfassbares, spannendes Erlebnis. Wie ein kleines, zauberhaftes Leben im Bauch heranwächst, ist ein Wunder.

Mit der Geburt des Babys verändert sich allerdings nicht nur der Schwerpunkt des Lebens, sondern auch der Körper. Je nach genetischer Beschaffenheit der Frau mal schwächer, mal stärker.

Ziel vieler Frauen nach der Geburt ist es, sich wieder schön und stark im eigenen Körper zu fühlen, die Muskulatur des tiefen Rumpfes wieder aufzubauen und zu spüren. Und genau hier setzt das Konzept **mami slings®** an. Es richtet sich an junge Mütter nach einer Schwangerschaft/Geburt und soll ein Bindeglied zwischen Rückbildungsgymnastik und Wiedereinstieg bzw. Einstieg in die gewohnte sportliche Betätigung darstellen.

mami slings® nutzt von der Decke hängende Schlingen um ein schonendes, zielgerichtetes Trainingserlebnis für Mamis Körper zu schaffen. Körperwahrnehmung, Er-

arbeitung der aufrechten Körperhaltung, Aktivieren der formgebenden Muskeln, Bewusstmachen von Spannung und Entspannung bilden die Trainingssäulen für einen flachen Bauch und einen starken Beckenboden.

Nach einem dynamischen Warm Up gehen einzelne Stabilisations-, Kraft-, und Dehnübungen fließend ineinander über und sorgen für ein harmonisches Ganzkörpertraining. Alle Übungen basieren auf dem Prinzip der Instabilität und können in ihrer Intensität individuell angewendet werden. Jede Trainingseinheit wird mit einer Entspannung abgeschlossen: Nachspüren, Bewusstmachen, Loslassen. **mami slings®** bietet jungen Müttern nach der Rückbildungsgymnastik den idealen Einstieg in einen bewegten, sportlichen Alltag.

Das mami slings® Konzept

mami slings® kann im Studio als 10 wöchiger Kursblock angeboten werden. Die dafür notwendigen, methodisch und inhaltlich aufeinander aufbauenden Stundenbilder werden während der 3-tägigen Ausbildung ausführlich erarbeitet. Jede Ausbildungsteilnehmerin erhält diese Stundenbilder bildhaft dargestellt in einem Skript. Nach einer erfolgreich abgeschlossenen **mami slings®** Ausbildung kann demzufolge sofort und ohne zusätzliche Vorbereitung ein **mami slings®** Kursblock angeboten werden.

Natürlich kann **mami slings®** auch als laufender Kurs angeboten werden.

Inhalt der Ausbildung:

- Anatomie, Physiologie und Funktion schwangerschaftsrelevanter Muskulatur (v.a. Beckenboden- und Bauchmuskulatur)
- Der Körper nach einer Schwangerschaft/Geburt
- Rückbildungs- und Anpassungsvorgänge
- Slingtraining und Körperhaltung
- Slingtraining und Beckenboden
- 5 unterschiedliche Kursbilder à 60 Minuten.

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

SLMA	16	1	mami slings® – München	29.–31.01.
SLMA	16	2	mami slings® – München	04.–06.11.
SLMA	16	3	mami slings® – Stuttgart	03.–05.06.

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 350,- zzgl. MwSt.

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.



Mach dein Ich zu deinem Job



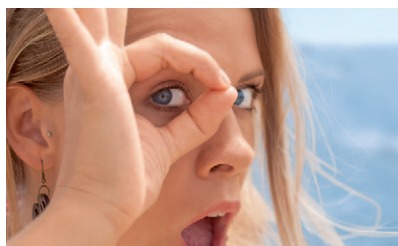
Hi. Ich bin ein **ROBIN**. Durch und durch. Von oben bis unten, von links bis rechts. Hinter den Ohren, bis in die letzte Haarspitze und vor allem im Herzen. ROBIN, so nennen wir uns alle hier im Team bei ROBINSON. Mach auch du dein Ich zu deinem Job, als

GroupFitness Trainer/in

in einem unserer weltweit 24 ROBINSON Clubs.

Mehr Infos unter www.robinson.com/jobs

*Küsschen,
deine Vivi*



facebook.com/RobinsonJobs

twitter.com/robinsonjobs

jobblog.robinson.com

ROBINSON

Zeit für Gefühle



Barbara Raab

- Inhaberin der Euro Education
- internationale Referentin
- Konzeptentwicklerin (PowerVit®, slings® concept, Bewegter Rücken, meinRücken)
- Choreographin
- Fitness Award 2005
- ROBINSON® Expertin



Vroni Raab-Kronski

- Dipl. Sportwissenschaftlerin univ. rehabilitative und präv. Sportmedizin
- Sportliche Leitung der Euro Education
- Int. Presenterin
- Referentin B- und S-Lizenz
- Konzeptentwicklerin slings® concept, mami slings®, Bewegter Rücken und meinRücken
- Prä- und Postnataltrainerin (Akademie für Prä- und Postnatales Training)
- Robinson® Expertin

meinRücken – das funktionelle Rückentraining

4tägig

Barbara Raab
Vroni Raab-Kronski

Was ist „meinRücken“ ?

„meinRücken“ ist ein modernes, funktionelles Konzept, welches die Wirbelsäule auf allen Ebenen und um alle Achsen, möglichst alltagsnah herausfordert, von der Bewegung in die Stabilisation und Kraft bringt. Unter Berücksichtigung faszieller Strukturen werden klassische Übungen zeitgemäß interpretiert und methodisch klar ausgearbeitet. In der Zeit der Bewegungsverarmung zählen Fehlstellungen der Wirbelsäule, chronische Rückenbeschwerden, Bandscheibenvorfälle und Gelenkerkrankungen zu den Zivilisationserkrankungen der modernen Industriegesellschaften. Aus diesem Grund steigt seit einigen Jahren die Nachfrage nach qualifiziertem Wirbelsäulentraining und gut geschulten Trainern. Die Trainerausbildung „meinRücken“ findet an 3 Tagen statt und stellt die Grundausbildung zum Wirbelsäulentrainer dar. Die Vermittlung fachspezifischen Wissens und die Gestaltung effektiver, harmonischer Stundenbilder stehen im Fokus der Ausbildung.



- lernen Sie technisch und didaktisch professionell zu unterrichten,
- bringen Sie sich auf den neusten wissenschaftlichen Stand

Voraussetzungen:

Für die Teilnahme sind Grundkenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates erforderlich. Von Vorteil ist Trainings- und Unterrichtserfahrung.

Inhalt der Ausbildung:

- Die theoretischen Ausbildungsinhalte:
- Vertiefte und fachbezogene Anatomie und Physiologie
 - Beschwerdebilder und Wirbelsäulenerkrankungen
 - Der Einfluss der aufrechten Körperhaltung
 - Propriozeptives- und Koordinationstraining
 - Gezieltes Kraft- und Beweglichkeitstraining
 - Entspannungsmethoden
 - Fasziale Aspekte des Rückentrainings

Die praktischen Ausbildungsinhalte:

In unserer Ausbildung „meinRücken“ legen wir den Schwerpunkt auf variantenreiche, harmonische, methodisch klar strukturierte Stundenbilder. Anhand dieser Beispielstunden werden ausführliche Analysen und Besprechungen ausgeführt. Die erlernte Theorie wird in die Praxis umgesetzt und das umfangreiche Wissen gefestigt. Das Anleiten verschiedener Leistungslevels, Übungsintegrationen und -Progressionen, die Unterrichtsdidaktik und Korrekturen nehmen dabei einen hohen Stellenwert ein.

Werden Sie qualifizierter Wirbelsäulentrainer und

- lernen Sie Aufgaben, Inhalte und Ziele einer Wirbelsäulengymnastik kennen,
- gewinnen Sie Kenntnisse über funktionelle Verhaltensweisen,
- erlernen sie eine Übungvielfalt zur Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisation,

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

MR	16	1	meinRücken – das funktionelle Rückentraining – München	11.–12.06.	Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 450,- zzgl. der im jeweiligen Land geltenden MwSt.
MR	16	1	meinRücken – das funktionelle Rückentraining – München	02.–03.07.	
MR	16	2	meinRücken – das funktionelle Rückentraining – München	15.–16.10.	Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.
MR	16	2	meinRücken – das funktionelle Rückentraining – München	19.–20.11.	
MR	16	3	meinRücken – das funktionelle Rückentraining – Nürnberg	27.–28.02.	
MR	16	3	meinRücken – das funktionelle Rückentraining – Nürnberg	19.–20.03.	
MR	16	4	meinRücken – das funktionelle Rückentraining – Stuttgart	24.–25.09.	
MR	16	4	meinRücken – das funktionelle Rückentraining – Stuttgart	15.–16.10.	
MR	16	5	meinRücken – das funktionelle Rückentraining – Wels	11.–12.06.	
MR	16	5	meinRücken – das funktionelle Rückentraining – Wels	25.–26.06.	



CD: 24,95 €

DOWNLOAD: 21,95 €

Die passende Musik ist erhältlich im:
www.european-musicstore.com

meinRücken Vol. 1

Art.Nr. wo017 / WarmUp: 110 BPM | Hauptteil: 80 BPM
Kursart(en): Body & Mind, Pilates, Yoga, Rückenurse, Workout

WIRBELSÄULE – präventiv & rehabilitativ

1tägig

Christiane Sasse

Voraussetzungen:

Diese Intensivschulung richtet sich an alle Bereich Rückengesundheit tätigen Trainer. Von Vorteil ist eine abgeschlossene Grundausbildung (B-Lizenz) aus den Bereichen Aerobic/Fitness/Gymnastik oder die S-Lizenz Euro Education. Erwünscht sind Grundkenntnisse in Anatomie und Physiologie, sowie Trainings- und Unterrichtserfahrung.

Inhalt der Ausbildung:

Das Thema dieses Tages ist es, im Rahmen eines Kurses oder Personaltrainings Abhilfe speziell bei Rückenschmerzen aber auch bei vielen weiteren Beschwerden des Bewegungsapparates schaffen zu können. Dieser Workshop bietet Ihnen eine bereichernde Vielfalt an Aspekten und Übungsideen, wenn es darum geht Men-

schen bei ihrem Training sowohl prophylaktisch als auch rehabilitativ zu unterstützen. Mit einer gezielten Übungsauswahl fördern Sie ein ganz besonderes Körperbewusstsein und damit eine neue Funktionalität.

Durch ein neues Ursachenbewusstsein erreichen Sie auch Kunden, die über Befindlichkeitsstörungen wie Rücken- und Nackenverspannungen, Knie- und Schulterprobleme klagen, ebenso wie diejenigen, die nach Operation und Reha-Programm wieder in Fitness und Yogakurse einsteigen wollen.

Dieses Seminar ist sehr praxisorientiert, Sie können daher schon Ihren nächsten Kurs mit dem Erlernten bereichern.



Christiane Sasse

· Ihren Beruf als Trainerin und Ausbilderin liebt und lebt Christiane seit 30 Jahren mit anhaltender Begeisterung. Die gesammelten Eindrücke und Erfahrungen über diese lange Zeitspanne prägen ihre Unterrichts- und Ausbildungskonzepte. Sie hat sich seit vielen Jahren auf Themen rund um Wirbelsäulengymnastik, Pilates und Yoga spezialisiert.

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

WS	16	1	Wirbelsäule – präventiv & rehabilitativ – München	09.04.	Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 150,- zzgl. der im jeweiligen Land geltenden MwSt.
WS	16	2	Wirbelsäule – präventiv & rehabilitativ – München	12.11.	
WS	16	3	Wirbelsäule – präventiv & rehabilitativ – Wels	18.09.	

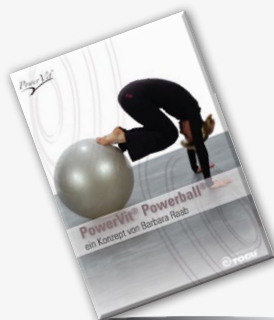
Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.

Die passende Musik ist erhältlich im:
www.european-musicstore.com

European
musicstore
music for professionals



PowerVit® – Mein Rücken
DVD



PowerVit® Powerball
DVD



PowerVit® Ball
DVD



PowerVit® CDs



Barbara Raab

- Inhaberin der Euro Education
- internationale Referentin
- Konzeptentwicklerin (PowerVit®, slings® concept, Bewegter Rücken, meinRücken)
- Choreographin
- Fitness Award 2005
- ROBINSON® Expertin



Vroni Raab-Kronski

- Dipl. Sportwissenschaftlerin univ. rehabilitative und präv. Sportmedizin
- Sportliche Leitung der Euro Education
- Int. Presenterin
- Referentin B- und S-Lizenz
- Konzeptentwicklerin slings® concept, mami slings®, Bewegter Rücken und meinRücken
- Prä- und Postnataltrainerin (Akademie für Prä- und Postnatales Training)
- Robinson® Expertin

BEWEGTER RÜCKEN

2tägig

Barbara Raab
Vroni Raab-Kronski

BEWEGTER RÜCKEN ist ein faszinierendes Trainings-erlebnis mit fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik, eine moderne, zeitgemäße, dem aktuellen Stand der Wissenschaft entsprechende Form des Haltungs- und Rückentrainings.

Voraussetzung:

Voraussetzung für die Teilnahme sind Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates, so wie sie in einer B- oder S-Lizenz erworben werden können. Wir möchten mit dieser Ausbildung auch bereits rückengesulte Trainer abholen und sie mit Neuigkeiten konfrontieren.

Inhalt der Ausbildung:

Neue Denkmodelle aus der Physiotherapie und Sportmedizin gaben den Anstoß, ein fließendes, harmonisches Bewegungskonzept für den Rücken zu entwickeln, wir erörtern dabei auch das brandneue Thema der Funktion der Faszien:

Heute weiß man, dass dieses alles im Körper verbindende Gewebe eine tragende Rolle für unsere körperliche Gesundheit, aber auch für die sportliche Leistungsfähigkeit spielt. Die neuen Einsichten der Faszienforschung führen zu konkreten Anwendungen im rehabilitativen und präventiven Bereich, sowie auch im Breiten- und Leistungssport.

Beweglichkeit, Kraft und Geschmeidigkeit zu erreichen, den Körper als Einheit zu sehen, auf alle Strukturen und deren Vernetzung untereinander einzugehen, das ist das Ziel des Bewegungskonzeptes BEWEGTER RÜCKEN.

Im Zentrum des Bewegungskonzeptes steht daher das harmonische, fließende Arbeiten mit hoher Bewegungsqualität im Rhythmus der Musik. Bewegungen, die ineinander übergehen und mehrfach wiederholt werden

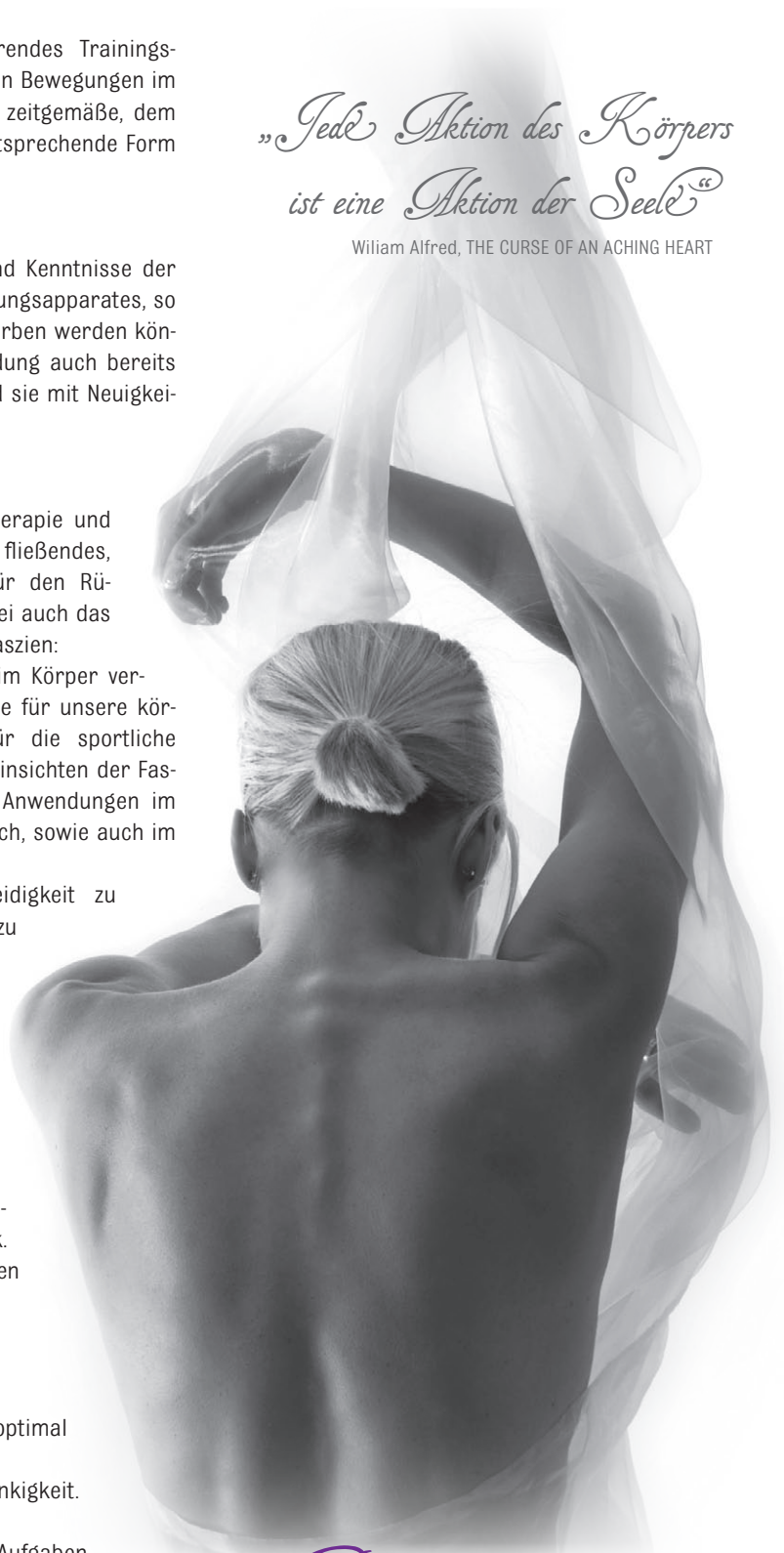
- regen den Stoffwechsel an,
- verbessern die bindegewebige Verschiebbarkeit,
- versorgen die passiven Strukturen optimal und
- erhöhen die Beweglichkeit und Gelenkigkeit.

Wir analysieren und diskutieren die Aufgaben der bindegewebigen Strukturen im Körper, deren Trainierbarkeit und deren wichtige Aufgaben im **Haltungs- und Stabilisierungsprozess:**

Stabilität, Aufrichtung, Beschwerdefreiheit und Belastbarkeit ergeben sich aus dem ausgewogenen Wechselspiel von Kraft, Flexibilität und deren Feinabstimmung

*„Jede Aktion des Körpers
ist eine Aktion der Seele“*

William Alfred, THE CURSE OF AN ACHING HEART



Bewegter
RÜCKEN

untereinander. Verspannte und feste Muskeln mit zusätzlicher Muskelspannung durch Krafttraining zu konfrontieren ist oft kontraproduktiv. Weiche, fließende Bewegungen hingegen wirken lösend und lockernd und zellversorgend.

Das Spiel zwischen Spannung und Entspannung, zwischen Kraft und Gelöstheit einerseits, das Setzen der richtigen Reize für die Nerven andererseits, verspricht

- Beschwerdefreiheit
- Belastbarkeit
- Geschmeidigkeit &
- Beweglichkeit

für eine hohe Lebensqualität im Alltag.

Während dieser zwei Tage erleben Sie eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis.

Trainingstheorie:

- 4 Trainingssysteme für einen belastbaren und schwerdefreien Rücken
- Aufbau- und Funktion des Bindegewebes
- Zusammenspiel der Muskulatur in Schlingen
- Vermittlung des Bewegungskonzeptes BEWEGTER RÜCKEN

Trainingspraxis:

- Haltungstraining: Körperschemaarbeit, dynamisches Training
- Modelleinheiten BEWEGTER RÜCKEN
- Techniktraining
- aktive und passive Entspannung

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

BR	16	1	Bewegter Rücken – München	16.–17.04.
BR	16	2	Bewegter Rücken – München	22.–23.10.
BR	16	3	Bewegter Rücken – Nürnberg	05.–06.11.
BR	16	4	Bewegter Rücken – Stuttgart	18.–19.06.
BR	16	5	Bewegter Rücken – Wels	01.–02.10.

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat:
€ 250,- zzgl. der im jeweiligen Land geltenden MwSt.

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.

Für das Trainingskonzept **BEWEGTER RÜCKEN** wird spezielle Musik entwickelt, die das Arbeiten im Bewegungs- und Energiefluss unterstützt. Harmonisch aufeinander abgestimmte Klänge, die sowohl motivieren als auch ein bewusstes, kontrolliertes Arbeiten erlauben, verleihen dem Programm eine weitere, besondere Note.

European musicstore

Erhältlich im: www.european-musicstore.com



Bewegter Rücken 2 DVD
€ 34,95 € / Art.Nr. dvd 012
Spielzeit: ca. 105 min.



Bewegter Rücken DVD
€ 29,95 € / Art.Nr. dvd 006
Spielzeit: ca. 104 min.



Bewegter Rücken Vol. 04
€ 24,95 € / € 21,95 €
Art.Nr. wo 015
BPM: 105



Bewegter Rücken Vol. 03
€ 24,95 € / € 21,95 €
Art.Nr. wo 010
BPM: 105



Bewegter Rücken Vol. 02
€ 24,95 € / € 21,95 €
Art.Nr. wo 006
BPM: 100.



Bewegter Rücken Vol. 01
€ 24,95 € / € 21,95 €
Art.Nr. wo 002
BPM: 100



Daniela Pignata

- internationale Referentin und Ausbilderin im Body & Mind Bereich
- ihren Schwerpunkt bilden funktionelle ganzheitliche Konzepte, die die Einheit aus Körper, Geist und Seele im Vordergrund sehen
- als bodyART und Pilates Ausbilderin, Personal Trainer, Work-Life-Coach, Entspannungspädagogin und diplomierte Yogalehrerin setzt sie diese Konzepte um.
- durch das gezielte Training und die Konzentration auf sich selbst schafft Ihr Unterricht nicht nur ein ideales ganzkörperliches Training, sondern fördert mentale Entspannung und Stressabbau
- Komplexe Inhalte vermittelt Daniela leicht verständlich und individuell und bringt Ihre Freude und Passion in den Unterricht und ihre Workshops ein
- 2008 wurde Daniela als beste Wellness Presenterin ausgezeichnet



Timur Misirlioglu

- ausgebildeter Tänzer im modernen, zeitgenössischen Tanz
- verschiedene Ausbildungen im Group Fitness Bereich
- bei PILATES Bodymotion absolvierte er seine Ausbildung zum Pilates Trainer und wurde direkt im Anschluss ins Team aufgenommen
- Referent auf Fitness- und Body&Mind-Events
- unterrichtet auch Tanzklassen und Workshops

Pilates Mall

4tägig

Daniela Pignata
Timur Misirlioglu

Fortbildung für Pilatestrainer – konzipiert als Ideenpool, als Kreativitätsquelle für das ganze Jahr.

4 faszinierende Trainingskonzepte, vorgestellt in vier Tagesworkshops, verteilt über das Jahr.

Voraussetzungen:

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie sowie Pilates-Erfahrung sind von Vorteil.

Inhalt der Ausbildung:

Die vier Einzelthemen sind:

Pilates Flow – Dancing Spine

Eines der ursprünglichen klassischen Prinzipien von Joseph H. Pilates war Bewegungsfluss. So wollen wir die Übungen im Fluss des Atem ausführen, doch wie verbinde ich dann fließend die Übungen miteinander und wie kann ich daraus Übungssequenzen entstehen lassen, welche das Training zu einem besonderen Erlebnis werden lässt?

Erfahre in diesem Tagesworkshop wie du durch sinnvoll gewählte Übergänge den Trainingsfluss und damit die Trainingsenergie aufrecht erhältst und dadurch eine Übungs-Choreographie entsteht, die deinen Körper geschmeidig, anmutig, fast tänzerisch die Pilates Prinzipien verbinden lässt, im Fluss der Atmung und einem gemeinsamen Rhythmus.

Pilates – Rock'n Roll

Die Verknüpfung von Pilates und dem Foamroller ist eine perfekte Symbiose von Tiefenmuskulaturtraining und Entspannung des oberflächlichen Fasziengewebes. Durch die Instabilität des Foamrollers können die klassischen Mattenübungen verändert und intensiviert werden und die Balance und die Stabilität werden trainiert. Das Faszientraining ist ein hochaktuelles Thema im Fitnessbereich und die Faszienmassage ist ideal, um

verspanntes Gewebe zu lösen und so zur aktiven Regeneration beizutragen.

Inhalt:

Übungen mit der Rolle, Hintergrund: Faszien, Massage mit der Rolle

Pilates – Spirals

Pilates und Spiralbewegungen verschmelzen zu einer fließenden Bewegungseinheit. Hier werden die Pilatespositionen durch spiralisches Ansteuerung intensiviert und mit Rotationsbewegungen ergänzt.

Inhalt:

Hintergrund: Erläuterung der Spiralbewegungen und der Ansteuerung, Fließende Bewegungen und Rotationen in Verbindung mit Pilates

Floating Arms – Freier Schultergürtel

Unser Schultergürtel ist oft ein Spiegel für unsere Befindlichkeiten und damit oft in einer angespannten Haltung, was wiederum auf Brust- und Halswirbelsäule, aber auch auf das Bewegungsausmaß unserer Arme Auswirkungen hat. Wenn wir unsere Arme, die wir Tag täglich als ausführende Mittel frei bewegen möchten, sollte der Schultergürtel in einer guten Ausrichtung sein und die Arme zum einen in der Schulter zentriert und trotzdem beweglich sein. Finde über die Pilates Prinzipien zu einem optimalen Alignment und zu mehr Beweglichkeit für deine Arme aber auch für alle beteiligten Strukturen, um ohne Last auf den Schultern und aufrecht durchs Leben zu gehen!

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

PIMA	16	1a	Pilates Mall – Dancing Spine – Pilates Flow – München	30.04.
PIMA	16	1b	Pilates Mall – Pilates Rock'n Roll – München	09.07.
PIMA	16	1c	Pilates Mall – Pilates Spiral – München	08.10.
PIMA	16	1d	Pilates Mall – Floating Arms – Freier Schultergürtel – München	19.11.

Die Pilates Mall ist nur als Einheit zu buchen.

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 475,- zzgl. MwSt.

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.

slings® pilates

2tägig

Timur Misirlioglu

präzise, konzentriert, zentriert...

Die Teilnahmevoraussetzungen entsprechen denen der *slings® in rhythm/athletic* Ausbildung. Die Ausbildung *slings® in rhythm/athletic* selbst ist für *slings® pilates* nicht Teilnahmevoraussetzung.

Beschreibung:

Ein integratives, holistisches Ganzkörpertraining: *slings® pilates*
Pilatesübungen in den Schlingen – Joseph Pilates selbst wäre begeistert gewesen:
Die Umsetzung aller Prinzipien, die Pilates-spezifischen Attribute – wie z.B. der harmonische Wechsel von Anspannung und Entspannung - werden durch die Instabilität der Schlingen noch herausfordernder und spannender.

Inhalt der Ausbildung:

Fließende, präzise und konzentrierte Bewegungen aus der Mitte für die Körpermitte stehen im Mittelpunkt des gleitenden und schwingenden Trainings. Koordination, Bewegungsqualität, Kraftentwicklung von innen nach außen sowie das Körpergefühl werden abwechslungsreich gefordert. Die instabile Grundsituation stimuliert das Powerhouse, zusätzlich variiert das spezifische Anforderungsprofil jede Pilates-Übung, was bei der Ausführung höchste Konzentration erfordert.

Ein intensives, hochwertiges Workout für Körper und Geist! Ein außergewöhnliches Trainingserlebnis!

Nach der Schulung dürfen Stundenbilder unter dem geschützten Namen *slings® pilates* dauerhaft, ohne weitere Kosten (insbesondere Lizenzgebühren etc.) im Studio von den ausgebildeten Trainern angeboten werden.



Timur Misirlioglu

- ausgebildeter Tänzer im modernen, zeitgenössischen Tanz
- verschiedene Ausbildungen im Group Fitness Bereich
- bei PILATES Bodymotion absolvierte er seine Ausbildung zum Pilates Trainer und wurde direkt im Anschluss ins Team aufgenommen
- Referent auf Fitness- und Body&Mind-Events
- unterrichtet auch Tanzklassen und Workshops

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

SLP 16	1	slings® pilates – München	16.–17.04.
SLP 16	2	slings® pilates – Nürnberg	24.–25.09.

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 250,- zzgl. 19% MwSt.

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.





Christiane Sasse

Ihren Beruf als Trainerin und Ausbilderin liebt und lebt Christiane seit 30 Jahren mit anhaltender Begeisterung. Die gesammelten Eindrücke und Erfahrungen über diese lange Zeitspanne prägen ihre Unterrichts- und Ausbildungskonzepte. Sie hat sich seit vielen Jahren auf Themen rund um Wirbelsäulengymnastik, Pilates und Yoga spezialisiert.

Yoga Mall

4tägig

Christiane Sasse

Hiermit laden wir Sie zu einer ganz speziellen Fortbildung ein, einer Reise durch die einzigartige Vielfalt, die uns Yoga bietet. An jedem der vier Tage betreten wir einen neuen Bereich, verändern gemeinsam den Blickwinkel und entdecken ganz neue Aspekte, die Ihren Unterricht tiefgreifend und nachhaltig bereichern werden. Dieses Angebot richtet sich gleichermaßen an Kursleiter, die sich einen ersten Einblick in die Vielfalt und Möglichkeiten dieser alten Tradition verschaffen wollen, sowie an Yogalehrer, die neue Ideen und Anregungen für ihre Kurse suchen. 4 faszinierende Trainingskonzepte, vorgestellt in vier Tagesworkshops, verteilt über das Jahr. Ein Ideenpool, die Kreativitätsquelle für das ganze Jahr!

Voraussetzungen:

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie sowie Yoga-Erfahrung sind von Vorteil.

Inhalte der Ausbildung:

Die vier Einzelthemen sind:

Yoga kraftvoll und leicht

In einem der wichtigsten überlieferten Yogatexte steht, dass eine Yogahaltung stabil und fest gleichzeitig aber auch leicht und angenehm sein sollte. Dieser interessante Aspekt wird am ersten Tag in den Vordergrund gestellt. Was unterscheidet asana, die klassische Yogahaltung von modernen Übungs- und Kursvarianten? Was verbirgt sich noch hinter der reinen Technik und dem Anspruch an Muskelkraft und Beweglichkeit. Wann ist es sinnvoll die Haltung an sich mit ihren verschiedensten Varianten in den Vordergrund zu stellen und worin liegt der Vorteil, Haltungen zu kreativen Yogaflows zu verbinden. Was ist der tiefere Sinn und Wirkung dahinter?

Yoga core stability

Dieser Tagesworkshop bietet eine gezielte Auswahl an Ideen aus dem unerschöpflichen Yoga-Angebot an Haltung, Bewegung und Techniken, die jedes Rücken- und Stabilitätsprogramm bereichern. Ein Tag voller Praxis, Ideen und Anregungen direkt zum Einpacken. Haltungen und Bewegungsabläufe aus dem Yoga werden auf dem Stand der aktuellen sportmedizinischen Forschung vermittelt.

Meridian und Chakren-Yoga

„Jede Krankheit beginnt mit einer Energieblockade“ (Ansatz der TCM), lange bevor sich körperliche Beschwerden und Krankheit einstellen. Yoga und Qi-Gong, die alten überlieferten und heute so hochaktuellen indischen und chinesischen Heiltraditionen, bieten uns unzählige Methoden und einfachen Übungen um Lebensenergie (Chi, Prana) in Fluss zu bringen und zu halten. Mit einer großen Auswahl an Übungen zeigen wir Ihnen an diesem Tag, wie durch gezielte Bewegung, Stimulation und Krafteinsatz, aber auch durch Entspannung und Lockerung in Muskultur und Gelenken, der Energiefluss wieder anregt werden kann.

Yoga und Atem

Der Atem ist entscheidend für die Qualität jeder körperlichen Übung. Darüber hinaus beeinflusst er maßgeblich Gesundheit und Lebensgefühl. Pranayama bedeutet Atemkontrolle und Atemlenkung.

Bereits wenige bewusst geführte Atemzüge können das (Wohl)Befinden völlig verändern. Bewegung beeinflusst den Atemrhythmus, Atem bewusst gesetzt verändert die Intensität der Bewegung. Wann ist es sinnvoll ein- oder auszuatmen? Wann ist Mund- oder Nasenatmung angesagt? Folgt der Atem oder bestimmt er die Bewegung?

An diesem Tag bietet Yoga einen weiteren interessanten Blickwinkel. Unzählige Atemtechniken und Varianten können jede Haltung und jeden Bewegungsablauf nachhaltig in ihrer Wirkung verändern. Die Atemqualität bestimmt nicht nur die aktuelle Kraft und Ausdauer, sondern auch das aktuelle Wohlbefinden und den Gesundheitszustand. Sie ist entscheidend, ob man sich gut oder schlecht, stark oder antriebslos, zuversichtlich oder depressiv fühlt.

Sie erlernen eine große Auswahl an Möglichkeiten Bewegung und Atem zu verbinden. Effektive Atemtechniken verändern nachhaltig die Qualität jeder Übung und bringen mehr Energie, Kraft ebenso wie Entspannung und Regeneration.

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

YOMA 16	1a	Yoga Mall – Yoga – kraftvoll & leicht – München	10.04.	Die Yoga Mall ist nur als Einheit zu buchen. Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 475,- zzgl. 19% MwSt.
YOMA 16	1b	Yoga Mall – Yoga – core stability – München	12.06.	
YOMA 16	1c	Yoga Mall – Yoga – Meridian und Chakren-Yoga – München	13.11.	
YOMA 16	1d	Yoga Mall – Yoga und Atem – München	04.12.	

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.

Best Ager im Group Fitness

2tägig

Janina Raab

Voraussetzungen:

Eine abgeschlossene Grundausbildung (Fitness Trainer- bzw. Group Fitness- B-Lizenz, S-Lizenz) mit entsprechendem Basiswissen in den Bereichen Anatomie und Physiologie des Körpers ist von Vorteil!

Inhalte der Ausbildung:

Der Trend hin zu mehr Bewegung bzw. Aktivität und der demographische Wandel lassen immer mehr „ältere Leute“ in die Studios strömen und Best Ager Kurse boomen. Nach Schätzungen des statistischen Bundesamtes wird die Zahl der über 60-jährigen im Jahr 2050 fast 40% ausmachen, während die Zahl der unter 20-jährigen nur noch 15,7% betragen wird. Im Fitness- und Gesundheitsbereich ergibt sich dadurch für Studios ein riesiges Potenzial, die Gruppe der „Best Ager“ mit qualifizierten Trainern an sich zu binden. Das Training mit dieser besonderen Zielgruppe erfordert spezifisches anatomisches und physiologisches Wissen, um auf einzelne Gegebenheiten der Teilnehmer eingehen zu können. In der heutigen Zeit sind unsere Kursleute gut informiert und kommen mit tiefgreifenden und speziellen Fragen oder Wünschen in die Stunde. Um den Teilnehmern Sicherheit

und Vertrauen zu geben, ist die Kompetenz, die Erfahrung und das Wissen des Trainers über die Zielgruppe von zentraler Bedeutung!

Deshalb sind folgende Themen Inhalt dieser Fortbildung:

Trainingstheorie:

- Anatomische und physiologische Besonderheiten des alternden Organismus
- Krankheiten im Alter / Zivilisationskrankheiten
- Zentrale Inhalte einer Praxiseinheit mit Best Agern
- Was Bewegung und Sport wirklich im Alter erreichen kann
- Sturzprophylaxe
- Ernährung im Alter und bei speziellen Krankheiten

Trainingspraxis:

- 2 Modelleinheiten
- Detaillierte Übungsbesprechungen

Der Schwerpunkt dieser zwei Tage soll vor allem auf der Praxis liegen, um viele neue Ideen und Eindrücke für die eigenen Stunden mitnehmen und umsetzen zu können.



Janina Raab

- M.Sc. Sportwissenschaft (TU München)
- Medizinische Trainingstherapeutin
- Rehatrainerin für Orthopädie und Neurologie
- Fachtrainerin Wirbelsäulengymnastik
- Pilates Trainerin

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

BAGF	16	1	Best Ager im Group Fitness – München	19.–20.11.
BAGF	16	2	Best Ager im Group Fitness – Nürnberg	23.–24.04.

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 250,- zzgl. 19% MwSt.

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.





Markus Roßmann

- Diplomsporthelehrer mit dem Schwerpunkt Rehabilitation/Prävention.
- 1994-2004 Leiter der Medizinischen Trainingstherapie in Berlin und Erding.
- Seit 2004 als Certified Rolfer® selbständig.
- Mitglied der Faszienforschungsgruppe von Dr. Robert Schleip
- Neben der Körperarbeit Rolfig® und den Fascial Fitness Workshops bietet seine selbstentwickelte und sehr effektive Gehmethode „Fascial Walk“ an.



Daniela Meinl

- Fascial Fitness Master Trainerin, Yoga Lehrerin, Pilates und bodybliss Trainerin
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Ausbildungen in den Bereichen Aerobic, Rückenschule, Yoga und Pilates
- absolvierte das komplette Mattenprogramm und Teile des Geräteprogramms der STOTT Pilates Methode
- Mitglied im Deutschen Pilates Verband
- durchlief das komplette Fascial Fitness Ausbildungssystem und gehört zu den ersten Master Trainerinnen
- engagiert sich auch als Gesellschafterin und Geschäftsführerin der Fascial Fitness Association GmbH
- eigenes Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung – space 2b
- Teilhaberin des Pilates Centrums Augsburg

Fascial Fitness Basiskurs

2tägig

Markus Roßmann
Daniela Meinl

Voraussetzungen

Anatomiekenntnisse und Erfahrung im Bewegungsbereich sind von Vorteil, ansonsten sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Inhalt

Der Fascial Fitness Basiskurs bietet die theoretischen und praktischen Grundlagen für einen gezielten Aufbau eines kraftvoll-geschmeidigen Bindegewebes. Diese Ausbildung bietet das Fundament für alle weiteren Fortbildungen in diesem Bereich.

Die Bewegungswissenschaften richteten ihr Augenmerk bisher hauptsächlich auf ein Training der Muskulatur, des Kreislaufs sowie der Koordination.

Neuere Erkenntnisse über den wesentlichen Beitrag der Faszien zur Kraftübertragung sowie als propriozeptives Sinnesorgan und als globales federndes Spannungnetzwerk (Tensegrity) haben nun zu einem Siegeszug der Faszienforschung auf dem sportmedizinischen und trainingswissenschaftlichen Gebiet beigetragen. Nicht zuletzt deshalb, weil die meisten Sportverletzungen das kollagene Bindegewebs-Netzwerk betreffen und das Integrieren von faszialen Übungen die sportliche Leistung deutlich steigern kann. Dieses lebendige Seminar beleuchtet einige der Konsequenzen und Einsichten für ein gezieltes Faszien-Training.

- Slings & Springs: myofasziale Ketten als elastische Federn und ihre kinetische Speicherfunktion



- globale Spannungsketten versus segmentale Bewegungen
- Gleit-/Scherbewegungen und Propriozeption
- optimale Vorspannung (Wohlspannung) und Vernetzung
- Belastungsvariation und gezielte Ruhepausen
- Wie stark ist mein Bindegewebe? Wie halte ich es elastisch?

Einiges davon ist alt bekannt, erscheint jetzt aber unter einem neuen und konkreten Licht. Anderes, was in den letzten 2 Jahrzehnten im Massensport entwickelt wurde, wirkt im Zuge der Faszienforschung eher fraglich. Der Bereich „Gesundheitssport“ wird neu definiert. Die uns bekannte „Rückenschule“ revolutioniert. Der Leistungssport steht vor völlig neuen Voraussetzungen und kann neue Trainingsreize setzen, die mit Sicherheit eine Leistungssteigerung bewirken.

Egal ob Sie privat oder beruflich an Sport, Rehabilitation, Pilates, Kampfsport, Yoga interessiert sind, oder sich einfach nur gerne bewegen, dieses Seminar wird Ihnen Anregungen und konkretes Handwerkszeug geben, um Ihr Bewegungsverständnis mit neuen Inspirationen zu bereichern.

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

FABA	16	1	Fascial Fitness Basiskurs – München	16.–17.04.	Teilnahmegebühr incl. Skript und Urkunde: € 250,- zzgl. 19% MwSt.
FABA	16	2	Fascial Fitness Basiskurs – Nürnberg	01.–02.10.	

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.

Fascial Yoga

2tägig

Yoga & Faszien

Daniela Meinl

„Fascial Yoga“ verbindet Bhakti Vinyasa Yoga mit aktuellen Erkenntnissen der Forschungsgruppe von Dr. Robert Schleip (Fascia Research Group Universität Ulm) in enger Zusammenarbeit mit der internationalen Faszienforschung und des Faszientrainings. Es enthält sowohl Yin-Anteile wie das klassische Yin Yoga und Übungen zur Steigerung der Propriozeption und Sensomotorik, als auch dynamische Yang-Anteile durch Integration der dynamischeren Prinzipien des Faszientrainings in die Yogapraxis.

Dieser Workshop ist als Special Interest Workshop der Fascial Fitness Association anerkannt.

Voraussetzungen:

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie sowie Yoga-Erfahrung sind von Vorteil.

Inhalt der Ausbildung:

Auch in der Yoga-Welt geht es immer häufiger um die Faszien, zahlreiche Bücher sind erschienen, und jede Zeitschrift, die etwas auf sich hält, berichtet über dieses faszinierende Gewebe. So mancher Yogi und so manche Yogini sind jedoch bei der Fülle an Informationen etwas verwirrt und fragen sich: Was genau sind Faszien? Trainieren wir unsere Faszien im Yoga nicht sowieso schon?

Faszien-Yoga gleich Yin Yoga? Wie lässt sich das Faszien-Training stärker in die Asana-Praxis integrieren? Welche Verbindungen und Analogien gibt es zum Meridian-System und der Yoga-Philosophie? Und was hat es eigentlich mit den Faszienrollen auf sich?

Obwohl die Faszien durch die klassische Ausführung von Yoga Asanas teilweise bereits angeregt werden, lässt sich die Stimulation des Fasziennetzes durch kleine Modifikationen der Art der Ausführung noch steigern. Denn Faszien brauchen mehr als nur Dehnung zur optimalen Stimulation. Bei einer klassischen Hatha Yoga Dehnung werden entscheidende Bereiche des Fasziennetzes, wie z.B. die Sehnen nicht optimal erreicht. Elastische und reissfeste Sehnen sind jedoch wichtig zur Verletzungsprophylaxe z.B. beim Stolpern oder unerwarteten Bewegungen im Alltag.

Abhängig vom Bindegewebstyp kann durch spezielle Dehn- und Releasetechniken die Beweglichkeit gezielt

beeinflusst werden, wohingegen es für überbewegliche Yogis und Yoginis wichtig ist, weiterführende Techniken zur Propriozeption und zur Stärkung der Faszien in ihre Asana Praxis einzubauen, um die Stabilität ihres faszialen Netzes zu erhöhen.

Speziell bei Release- und Dehn-Techniken können durch den Einsatz der Vibrationen von Klängen die im eigenen Körper erzeugt werden auch feinste Bereiche des Fasziennetzes erreicht werden.

Fascial Yoga kreiert eine dynamische, inspirierende Yogapraxis, die uns tief mit unserem Körper, unserer Atmung und unserer tiefsten Essenz verbindet. Ein sehr praxisorientiertes Seminar das dennoch die Grundlagen der theoretischen Hintergründe abdeckt. Die Teilnehmer erhalten ein Skript, 2 komplette Stundenbilder mit Musikvorschlägen und zahlreiche kreative Inspirationen zur Integration in die eigene Praxis oder den Yoga-Unterricht.

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

FAYO 16 1 Fascial Yoga – München 26.–27.06.

Teilnahmegebühr incl. Skript und Urkunde: € 250,- zzgl. 19% MwSt.

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.

Fascial Pilates

1tägig

Sybille Hofbauer

Fortbildung für Pilatestrainer – konzipiert als Ideenpool: Dieser Workshop bietet eine Einführung in das Faszien-Training im Rahmen der Pilates-Methode – eine wunderbare Möglichkeit, das neue Wissen über unser Faszienetz zu integrieren.

Voraussetzungen:

Teilnahmevoraussetzung sind Grundkenntnisse der Anatomie, Pilateserfahrung ist von Vorteil.

Inhalt der Ausbildung:

Während des Workshops wechselt die Vermittlung des theoretischen Hintergrundwissens über die Faszien ab mit dem praktischen Erleben der Übungen.

Folgende Themen werden u.a. behandelt:

- Was sind Faszien? Wie ist deren Aufbau und Funktion?
- Wie verändert das neue Anatomieverständnis unser Training?
- Was hat es mit dem Tensegrity Modell auf sich?



- Unsere Faszien fungieren als Sinnesorgan. Wie können wir es trainieren?
- Was macht die Trainingsprinzipien von Fascial Fitness aus?

Erleben Sie, wie Pilatesübungen nach den Fascial Fitness Prinzipien variiert werden, um damit neben der Muskulatur auch unser muskuläres Bindegewebe gezielt zu trainieren. Federnde, dynamische Bewegungen und kleinste Mikrobewegungen sind gleichzeitig Teil einer Fascial Pilates Stunde. Erfahren Sie auch wie Übungen aus dem Fascial Fitness helfen können, Pilatesübungen optimal vorzubereiten und eine wertvolle Ergänzung Ihrer Pilatesstunden darstellen.



Sybille Hofbauer

- Diplom-Sportwissenschaftlerin
- arbeitet seit zehn Jahren als Trainerin
- ihr Hauptaugenmerk liegt dabei auf den ganzheitlichen Trainingskonzepten
- als ausgebildete Pilates- und Faszien Fitness Advanced Trainerin gibt sie ihr Wissen nicht nur an ihre Kleingruppen oder Personal-Training-Kunden weiter, sondern auch in Fortbildungen an andere Trainer

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

FAPI 16 1 Fascial Pilates – München 23.04.

FAPI 16 2 Fascial Pilates – Nürnberg 17.09.

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 150,- zzgl. 19% MwSt.

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.



Divo Müller

· Heilpraktikerin, Körpertherapeutin und Mastertrainerin Fascial Fitness
 · bekannt über Publikationen und DVD's in Funk und Fernsehen
 · gefragte Referentin im In – und Ausland
 · zusammen mit ihrem Mann Dr. Robert Schleip (Leiter der Fascia Research Group der Universität Ulm) und einem internationalen Team an Sportwissenschaftlern und Körpertherapeuten (Tom Myers) ist Divo maßgeblich an der praktischen Entwicklung des Trainingsprogrammes „Fascial Fitness“ beteiligt, das in der Sport- und Bewegungszene derzeit weltweit für Wirbel sorgt

Fascial Beckenboden

1tätig

Divo Müller

Fasziales Beckenbodentraining: elastisch – kraftvoll – sinnlich

Voraussetzungen:

Diese Weiterbildung ist offen für interessierte Laien, Bewegungstrainer, Therapeuten und Fascial Fitness Trainer. Vorkenntnisse zu Faszien oder Beckenboden sind hilfreich, aber zur Teilnahme nicht unbedingt erforderlich.

Inhalt der Ausbildung:

Bei den Yogis heißt es „Mula Bandha“, „Powerhouse“ sagen die Pilates-Trainer dazu, poetischer ausgedrückt könnten wir den Beckenboden auch als den verborgenen „Schatz im Schoß“ bezeichnen. Vor einigen Jahren wurde die weitreichende Bedeutung einer gesunden Spannungsregulation des Beckenbodens durch die Bewegungswissenschaften untermauert. Bislang lag das Augenmerk jedoch vorwiegend auf dem Training der muskulären Schichten des Beckenbodens. Durch die aktuelle Faszienforschung wird jedoch deutlich, welchen wesentlichen Beitrag die elastischen Faszien und damit das kollagene Bindegewebe für eine gesunde Beckenboden Power leisten. Diese Erkenntnisse führen zu einer Neuorientierung im Training, das weniger muskulär – statisch, sondern weit stärker faszial – dynamisch ausgerichtet ist. Unter anderem setzen dabei federnde Sprünge, dynamische Atemimpulse wie ‚Powersounds‘, sowie das muskuläre Tonisieren und deren hochdosierten Minifederungen spezifische Impulse zur Kräftigung der Kollagenfasern.

Die Aufgaben dieses muskulär, bindegewebigen Netzwerkes beschränken sich jedoch nicht ausschließlich auf halt gebende Stabilität oder die Tatsache, dass dieses nach einer Prostata Operation oder einer Geburt sorgsam wieder aufgebaut werden muss. Der Beckenboden bildet auch ein Zentrum für sinnlichen Genuss und erotische Kraft. Hier geht es ganz wesentlich um das spürende Wahrnehmen und um ein weiteres im Training, nämlich der Stimulation der Faszien als Sinnesorgan. Die Erfolgsformel für einen elastischen Beckenboden lautet: Verfeinern – Federn – Tonisieren – Beleben.

Inhalte, auf die Sie sich freuen können:

- Das knöcherne Becken und der innere Diamant
- Drei muskuläre Schichten und deren Funktion
- Faszien des Beckens und Beckenbodens
- Bedeutung der Faszien für Elastizität und Spannkraft
- Hormonelle Einflüsse, Spannungsverlust, Fibrosierung
- Die vier Powerprinzipien: Elastisches Federn, muskuläres Tonisieren, rehydrierendes Beleben und sensorisches Verfeinern
- Einzelübungen zu jedem Powerprinzip
- Fasziales Beckenbodentraining im Flow als Stundenbild

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

FABE	16	1	Fascial Beckenboden – München	01.07.	Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 150,- zzgl. 19% MwSt.
FABE	16	2	Fascial Beckenboden – München	07.10.	

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.

Ernährungs Coach – Sports Nutrition

3tägig

Tobias Borucker

Voraussetzungen:

Die Fortbildung Ernährungscoach – Sports Nutrition (Ernährung im Sport) ist ein Teil des Masterstudienganges für Fitness- oder Personaltrainer. Dieser dreitägige Workshop ist aber auch für Group Fitness Trainer interessant, die Kunden mit Ernährungstipps versorgen wollen oder für sich selbst etwas erreichen wollen. Insofern gibt es keine speziellen Teilnahmevoraussetzungen, der Kurs ist für alle Interessierte offen.

Inhalt der Ausbildung:

Das große Thema Ernährung ist im Zusammenhang mit Sport unumgänglich. Egal welches Ziel verfolgt wird – Muskelaufbau oder Gewichtsreduktion – ohne die Ernährung werden wir keinen Erfolg haben können. Dabei geht es nicht um die besten Diätformen, sondern um die Grundlagen gesunder, ausgeglichener Ernährung in Verbindung mit Sport. Wie muss sich ein Läufer ernähren? Wie ein Kraftsportler? Was sind die größten Ernährungsfehler? Was muss ich ändern und wie kann ich es im

Alltag umsetzen? Wie kann ich meine Kunden beraten? Themen und Inhalte sind:

Tag 1:

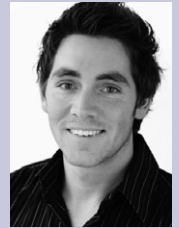
- Grundlagen der Ernährung: Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine, Ballaststoffe, Flüssigkeitshaushalt

Tag 2:

- Fitter im Job – wie vermeide ich Leistungseinbrüche
- Geheimnisse der Gewichtsreduktion
- Diäten auf dem Prüfstein
- Die größten Ernährungsfallen
- Besuch im Supermarkt
- Ernährungstipps im Sport
- Coaching-Tipps

Tag 3:

- Körperfettmessungen im Vergleich
- Anamnese Ernährung
- Ernährungscoaching am Kunden



Tobias Borucker

- Dipl. Sportwissenschaftler Univ. Reha. u. Präw.
- Lehrbeauftragter der TU-München
- Langjähriger Leiter eines medizinischen Fitnessstudios in München
- Leiter Wassersport im Zentralen Hochschul-sport der TU München

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

ERCO	16	1	Ernährungs-Coach – München	03.–05.06.	Teilnahmegebühr incl. Skript und Urkunde: € 350,- zzgl. 19% MwSt.
ERCO	16	2	Ernährungs-Coach – München	25.–27.11.	

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.

Trainingsgrundlagen zur Gewichtsreduzierung

1tägig

Michael Hartmann

Voraussetzungen:

Die Fortbildung Ernährungscoach - Sports Nutrition (Ernährung im Sport) ist ein Teil des Masterstudienganges für Fitness- oder Personaltrainer. Dieser dreitägige Workshop ist aber auch für Group Fitness Trainer interessant, die Kunden mit Ernährungstipps versorgen wollen oder für sich selbst etwas erreichen wollen. Insofern gibt es keine speziellen Teilnahmevoraussetzungen, der Kurs ist für alle Interessierte offen.

Inhalt der Ausbildung:

Gewichtsreduktion gehört zu einem der am häufigsten genannten Trainingsziele. Nicht nur um den Körper in Form zu bringen, sondern auch, um sich wohler zu fühlen, Belastungen auf den Körper zu reduzieren und Leistungen zu steigern. Der Inhalt des Workshops legt seinen Fokus auf die verschiedenen Möglichkeiten der körperli-

chen Aktivität und deren Wirkung auf den menschlichen Organismus.

Inhalte, die vermittelt werden:

- Die Energiebilanz des Körpers
- Energiebereitstellung
- Verschiedene Ansätze der Gewichtsreduktion über Aktivität
- Trainingsmythen (z. B. Fettverbrennung nur bei 130 Puls)
- Trainingsformen: Vor- und Nachteile (GLA 1 und 2, HIT, Gerätetraining, Pulstraining, Functional Training etc.)
- Was eignet sich für meinen Kunden? Die richtige Dosis und Intensität
- Ernährung und der Jojo Effekt
- Praxiseinheiten
- uvm



Michael Hartmann

- Geschäftsleitung Bereich Fitness – Ars Movendi
- Dipl. Sportwissenschaftler (Prävention & Rehabilitation)
- MAT-Ausbildung (Medizinisches Aufbautraining)
- KGG-Ausbildung (Krankengymnastik an Geräten)
- Rückenschule nach Dr. Brügger
- Golf-Physio-Trainer
- Ernährungsberatung
- Personal Trainer
- Sportphysiotherapie/ Sportmassage
- FLEXI-BAR® Physio Ausbildung
- XCO Walking Master-instructor
- Kinesio-Taping (K-Taping® Pro)
- NIKE DYNAMIC TRAINING Instructor
- Functional Rehab Trainer

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

TRGE	16	1	Trainingsgrundlagen zur Gewichtsreduktion – München	09.07.	Teilnahmegebühr incl. Skript und Urkunde: € 150,- zzgl. 19% MwSt.
TRGE	16	2	Trainingsgrundlagen zur Gewichtsreduktion – München	10.12.	

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.

Die Group Fitness Trainer Ausbildungen

Die Grundausbildungen

Group Fitness Trainer B-Lizenz

Group Fitness Trainer S-Lizenz – Anatomie Basics

Die Spezialisierungen / Trainerausbildungen

Dance / Step

Most Dance Workout

Dance Education

Master Training Dance

Port De Bras

Step Education

Master Training Step

Functional Training / Workout

HIITup! – Functional Training

BootCamp

Body Workout Trainer

FunTone® – das funktionelle Toning

mami sports

Unsere Sling Trainer Ausbildungen – *slings® concept*

slings® in rhythm / athletic

slings® intense

mami slings®

Health & Back / BodyMind

meinRücken – Das funktionelle Rückentraining

Wirbelsäule – präventiv & rehabilitativ

Bewegter Rücken

Pilates Mall

slings® pilates

Yoga Mall

Best Ägers im Group Fitness

Faszientraining /Aktuelle Themen

Fascial Fitness Basiskurs

Fascial Yoga

Fascial Pilates

Fascial Beckenboden

Ernährungs Coach – Sports Nutrition

Trainingsgrundlagen zur Gewichtsreduzierung

Euro Education Group Fitness Master Trainer

Mindestens 7 Ausbildungstage im Zeitraum von maximal 2 Jahren



Der „Group Fitness Master Trainer“
ist der höchste Ausbildungsgrad
im Schulungssystem der Euro Education.

Voraussetzung:

Teilnahmevoraussetzung ist eine bestandene Group Fitness Trainer B-Lizenz.

Inhalte der Ausbildung:

Um den Master-Titel zu erreichen, müssen insgesamt 4 Fortbildungen aus den Ausbildungsschienen

- **Dance/Step**
- **Functional Training / Workout**
- **Health & Back / Body & Mind**
- **Faszientraining / Aktuelle Themen**

absolviert werden, eine davon darf eintägig sein. Die Ausbildungsmodul sind frei wählbar, allerdings muss jedes Modul aus einer anderen Schiene gewählt werden: 4 Ausbildungen aus 4 verschiedenen Schienen.

Auf diese Art wird gewährleistet, dass eine breite Bildungsbasis gelegt wurde, Kenntnisse aus den verschiedensten Bereichen des Group Fitness Trainings erworben wurden.

Die vier Module müssen innerhalb eines Zeitraumes von maximal 2 Kalenderjahren absolviert werden.

Die Termine der jeweiligen Einzelfortbildungen können Sie sich individuell zusammenstellen, die Module können einzeln oder im Paket gebucht werden.

ACHTUNG:

Bei gleichzeitiger Buchung der vier Mastermodule reduzieren sich die Gesamtkosten um 100,- Euro netto, also je nach Auswahl der Module im günstigsten Fall von € 900,- auf € 800,- (drei 2tägige Module und ein 1tägiges).

Möchten Sie also das Paket buchen und den Preisvorteil nutzen, dann nehmen Sie die auf der Homepage dafür gebotene Buchungsmöglichkeit:

MA-GR 16 Group Fitness Master Trainer

Möchten Sie die Module einzeln buchen oder haben Sie bereits ein oder zwei Module abgeschlossen, dann buchen Sie bitte die fehlenden Module direkt.

Die Kosten der Group Fitness Master Trainerausbildung betragen zwischen 800,- Euro und 1700,- Euro, jeweils zzgl. 19% MwSt., je nach Wahl der Module.

TEIL 2: PERSONAL- UND FITNESS TRAINER AUSBILDUNGEN

Unser Ausbildungssystem im Überblick

Personal Trainer Ausbildungen	Fitness Trainer Ausbildungen
-------------------------------	------------------------------

Die Grundausbildungen – Voraussetzungen, um Trainer zu werden:

Personal Trainer B-Lizenz 8tägig + Prüfung / € 1100,-	Fitness Trainer B-Lizenz 7tägig + Prüfung / € 1000,-
--	---

Die Spezialisierungen/Fortbildungen

Functional Training / Workout	Ernährung / Gesundheit	Aktuelle Themen / Workshops
Functional Training HIITup! 1tägig / € 150,-	Ernährungs Coach 3tägig / € 350,-	Fascial Fitness Basiskurs 2tägig / € 250,-
BootCamp 1tägig / € 150,-	Trainingsgrundlagen zur Gewichtsreduktion 1tägig / € 150,-	Fascial Fitness Yoga 2tägig / € 250,-
CrossTrain 1tägig / € 150,-	Medic Training 2tägig / € 250,-	Fascial Beckenboden 1tägig / € 150,-
slings® intense 1tägig / € 150,-	Wirbelsäule präventiv&rehabilitativ 1tägig / € 150,-	Best Ager im Einzeltraining 2tägig / € 250,-
slings® im Personal Training 2tägig / € 250,-		Leistungsdiagnostik 1tägig / € 150,-
mami sports 3tägig / € 350,-		

Die höchste Stufe, die Profi-Ebene:

Personal Master Trainer Mindestens 5 Tage / ab € 575,-	Fitness Master Trainer Mindestens 5 Tage / ab € 575,-
---	--

Teil 2: Die Personal Trainer und Fitness Trainer Ausbildungen

Übersicht – alle Personal- und Fitness Trainer Ausbildungen auf einen Blick 42

Die Grundausbildungen

Personal Trainer B-Lizenz	44
Fitness Trainer B-Lizenz	46

Die Spezialisierungen / Trainerausbildungen

Functional Training / Workout

HIITup! – Functional Training	50
BootCamp	51
CrossTrain	52
<i>slings® intense</i>	52
<i>slings®</i> im Personal Training	53
mami sports	54

Ernährung / Gesundheit

Ernährungs Coach – Sports Nutrition	55
Trainingsgrundlagen zur Gewichtsreduzierung	55
Medic Training – Trainingsansätze für die gängigsten Krankheitsbilder	56
WIRBELSÄULE – präventiv & rehabilitativ	56

Aktuelle Themen /Workshops

Fascial Fitness Basiskurs	57
Fascial Yoga	57
Fascial Beckenboden	58
Best Agers im Einzeltraining	59
Leistungsdiagnostik	59

Die Personal und Fitness Master Trainer Ausbildungen

Euro Education Personal Master Trainer und Euro Education Fitness Master Trainer	60
--	----



Vroni Raab-Kronski

- Dipl. Sportwissenschaftlerin univ. rehabilitative und präv. Sportmedizin
- Sportliche Leitung der Euro Education
- Int. Presenterin
- Referentin B- und S-Lizenz
- Konzeptentwicklerin slings® concept, mami slings®, Bewegter Rücken und meinRücken
- Prä- und Postnataltrainerin (Akademie für Prä- und Postnatales Training)
- Robinson® Expertin



Roman Bayer

- Euro Education Head Of Sports Austria
- Sportwissenschaftler Uni Salzburg mit dem Spezialzweig Management und Medien
- Euro Education Mastertrainer
- Marketing Manager
- Internationaler Presenter
- Personal Trainer
- Referent B-Lizenz
- Aerobic Step Aqua PowerVit® slings®
- Cycling Yoga Trainer

Personal Trainer B-Lizenz

8 Ausbildungstage und ein Prüfungstag
im Zeitraum von ca. 3 Monaten

Vroni Raab-Kronski
Roman Bayer
Michael Hartmann

Zunächst eine kurze Erklärung zur Unterscheidung Personal-, und Group Fitness- und Fitness Trainer:

Der **Personal Trainer** bietet ortsunabhängige, persönliche und individuelle Betreuung von Kunden an, die für ihre körperliche Gesundheit, ihr Wohlbefühl oder auch den Erhalt oder Weiterentwicklung ihrer sportlichen Fähigkeiten professionelle Dienstleistung – persönlich für sie selbst – in Anspruch nehmen möchten. Gute Personal Trainer sind gefragt wie nie zuvor, sind oft langfristige, wichtige, kundentreue Begleiter.

Die Arbeit eines **Group Fitness Trainers** unterscheidet sich dadurch, dass dieser ausschließlich in Gruppenkursen unterrichtet und somit die Kompetenz besitzen muss, mehrere Teilnehmer gleichzeitig anzuleiten. Dabei bestehen vielfältige Spezialisierungs- bzw. Ausbildungsmöglichkeiten, wie in den Bereichen Workout, BodyMind, Step, Dance uvm.

Die Arbeit als **Fitness Trainer** hingegen zeichnet sich vor allem durch seine Kompetenz auf der Trainingsfläche in einem Fitness- oder Gesundheitsunternehmen aus. Neben der gezielten Kundenbetreuung im Gerätebereich oder im Umgang mit dem vorhandenen Equipment, zählen die Trainingsplangestaltung und die Analyse der körperlichen Leistungsfähigkeit zu den täglichen Aufgaben. Entsprechend dieser Unterscheidung ist unser Ausbildungssystem aufgebaut. Für jede dieser drei unterschiedlichen Trainerformen finden Sie bei uns die passende Grundausbildung und darauf aufbauende Spezialisierungsmöglichkeiten.

Sie wollen also ein richtig guter Personal Trainer werden?

Dann sollten Sie Ihre Trainerkarriere mit der Personal Trainer B-Lizenz starten.

Der Wunsch nach einem maßgeschneiderten, individuellen Training wächst, damit auch die Anforderungen an den Trainer. In den professionellen Händen eines Personal Trainers lassen sich persönliche Wünsche, sportliche Ansprüche sowie präventive oder rehabilitative Ziele unmittelbar und bequem verfolgen. Ein gut geschulter Personaltrainer ist jederzeit in der Lage, sich unabhängig von Ort und Zeit auf die Wünsche seiner Kunden einzulassen, diese zu motivieren und mit Ihnen gemeinsam die unterschiedlichsten Ziele zu erreichen.

Der Trainer muss also persönliche und spezielle fachliche Kompetenz aufweisen, um in diesem ständig wachsenden Markt bestehen zu können. Um sich von anderen Trainern individuell abheben zu können, ist es von zentraler Bedeutung, sowohl in den theoretischen Inhalten als auch in der praktischen Umsetzung gut/professionell aufgestellt

zu sein. Deshalb liegt der Fokus unserer Schule darauf, diese Kompetenzen zu vermitteln bzw. zu stärken und Sie in eine erfolgreiche Trainerkarriere zu begleiten!

Dem Bedürfnis nach hochqualifizierten Fortbildungen trägt die Euro Education dadurch Rechnung, dass sie die neuesten Erkenntnisse und Trends sichtet, sie analysiert und – wenn sie geeignet sind – sofort in die Ausbildungsinhalte einarbeitet. Dafür arbeiten wir seit fast 20 Jahren mit Fachleuten wie Physiotherapeuten, Sportlehrern und Wissenschaftlern sowie Betriebswirten zusammen.

Im Vordergrund dieser Ausbildung steht ein professioneller Umgang mit Ihren Kunden, sowohl im persönlichen als auch im fachlichen Bereich, um Ihre Kunden langfristig an Sie zu binden. Konzipiert und geleitet wird die Ausbildung zum Personal Trainer von absoluten Spezialisten auf diesem Gebiet. Das Wissen und die Erfahrung dieser Sportwissenschaftler heben die Ausbildung weit hervor. Die Personal Trainer B-Lizenz ist somit - egal ob als Neu- oder Quereinsteiger – der perfekte Weg, um sich im Fitness-, Gesundheits- und Wellnessmarkt als qualifizierter Trainer zu etablieren.

Um sich nach dieser grundlegenden Ausbildung weiter spezialisieren zu können, bieten wir spezielle Fortbildungsmöglichkeiten. Sie werden für alle Anforderungen, die der Markt an einen professionellen Personal-Trainer stellt, gezielt fit gemacht und auf ihre künftige Trainerkarriere optimal vorbereitet. Dabei besteht auch die Möglichkeit den Titel des Master-Trainers (Personal Trainer A-Lizenz) zu erwerben, was der höchsten Ausbildungsstufe entspricht. Den Weg hierzu finden Sie auf den Folgeseiten.

Bei Fragen steht Ihnen unser Team auch gerne telefonisch zur Verfügung!

Voraussetzungen:

Für die Grundausbildung zum Personal Trainer benötigen Sie keine Voraussetzungen im Sinne von Vorkenntnissen. Genau diese erhalten Sie durch unsere Ausbildung. Mitbringen müssen Sie die Energie und Motivation, ein guter Trainer zu werden!

Inhalte der Ausbildung:

Die Personal-Trainer Ausbildung erstreckt sich inkl. Prüfung über einen Zeitraum von ca. 2 Monaten.

Sie ist aufgeteilt in 85 Unterrichtseinheiten (8 Tage) Nahunterricht und der (individuell verschiedenen) Zeit, die Sie zwischen den Unterrichtseinheiten für Hausarbeiten, Vertiefung der Theorie und Prüfungsvorbereitung benötigen werden.

Vermittelt werden die wichtigsten Grundlagen, um als Personal Trainer qualifiziert und professionell arbeiten zu können. Theoretische und praktische Grundkenntnisse, die in allen weiteren Aus- und Fortbildungen zum Ba-

GRUNDAUSBILDUNGEN PERSONAL TRAINER / FITNESS TRAINER

siswissen zählen, werden hier detailliert erarbeitet.

Im Rahmen der Personal Trainer B-Lizenz werden im ersten Ausbildungsblock – in den ersten drei Ausbildungstagen – folgende, theoretische Grundkenntnisse vermittelt:

Themen der Anatomie:

- Skelettsystem / Wirbelsäule
- Muskelsystem
- Kräftigung und Dehnung des Muskels
- Hinführung zur Arbeit in ganzen Muskelketten

Themen der Physiologie:

- Herz- Kreislaufsystem
- Lungensystem
- Energiegewinnung im Sport
- Isolierte Muskularbeit

Nach dieser 3tägigen Grundlagenschulung folgt eine intensive 5tägige Aufbauschulung, mit dem Ziel, Gelerntes zu vertiefen, Wissen zu erweitern und die Professionalität im Umgang mit einem Kunden zu sichern. Diese 5 Tage sind sehr praxisorientiert, sodass jeder Teilnehmer nach dem Abschluss der Aufbauschulung in der Lage wäre, selbstständig ein qualitativ hochwertiges Personaltraining anzubieten.

Inhalte sind:

- Unterschied Personal Trainer – Fitness Training
- Trainieren unabhängig vom Fitness Studio
- Anforderungsprofil an einen Personal Trainer:
- Durchführung eines Beratungsgesprächs
- Durchführung Anamnese
- Grundkörperanalyse am Kunden
- Trainingslehre Kraft im Personal Training mit Umsetzung in die Praxis
- Der richtige Umgang mit Zusatzgeräten (Kettlebell, Flexi Bar, Robs, ...)
- Die Grundausstattung eines Personal Trainers (Hanteln, Thera Band, AeroStep, Slings)

- Koordination, Stabilisation und Beweglichkeit im Personal Training
- Outdoor Trainingsmöglichkeiten
- Trainingslehre Ausdauer mit Umsetzung in Praxis
- Die richtige Vorbereitung einer Trainingseinheit, Terminplanung
- Betriebswirtschaftliche Aspekte (Unternehmensgründung und Vermarktung)
- Weg in die Selbstständigkeit
- Marketing: Webseite, Visitenkarte, Firmenlogo
- Zielgruppen: Übergewichtige, Senioren, Jugendliche...

Die Prüfung besteht aus

- einem schriftlichen Theorieteil (Fragenkatalog, Antworten nach dem Multiple Choice System)
- sowie einer praktischen Prüfung aus den Bereichen Planen und Ausarbeiten von Trainingsplänen und Durchführung einer praktischen Trainingseinheit.

Die Ausbildung beinhaltet ein umfangreiches Skript, die Prüfung und das offizielle Diplom. Jeder Teilnehmer, der die Prüfung besteht, erwirbt die B-Lizenz und ist berechtigt, die Bezeichnung **Euro Education Personal Trainer** zu führen.

Das Diplom ist zeitlich nicht begrenzt.

Zwei Überlegungen führten zu dieser Entscheidung, die sich seit nunmehr über 15 Jahren bewährt hat: Zum einen gehen wir davon aus, bei unseren Schülern selbst das Bedürfnis nach Fort- und Weiterbildung geweckt zu haben. Außerdem erfordert der Markt, auf dem sich der Trainer bewegt, ständige Wachsamkeit. Kein Studio beschäftigt auf Dauer einen Trainer, der fachlich nicht auf der Höhe der Zeit ist.

Wir verlangen daher keine lizenzverlängernden Maßnahmen.



Michael Hartmann

- Geschäftsleitung Bereich Fitness – Ars Movendi
- Dipl. Sportwissenschaftler (Prävention & Rehabilitation)
- MAT-Ausbildung (Medizinisches Aufbautraining)
- KGG-Ausbildung (Krankengymnastik an Geräten)
- Rückenschule nach Dr. Brügger
- Golf-Physio-Trainer
- Ernährungsberatung
- Personal Trainer
- Sportphysiotherapie/ Sportmassage
- FLEXI-BAR® Physio Ausbildung
- XCO Walking Masterinstructor
- Kinesio-Taping (K-Taping® Pro)
- NIKE DYNAMIC TRAINING Instructor
- Functional Rehab Trainer

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

PTB	16	1	Personal Trainer B-Lizenz – München Modul 1	19.–21.02.
PTB	16	1	Personal Trainer B-Lizenz – München Modul 2	04.–06.03.
PTB	16	1	Personal Trainer B-Lizenz – München Modul 3	09.–10.04.
PTB	16	1	Personal Trainer B-Lizenz – München Examen	30.04.
PTB	16	2	Personal Trainer B-Lizenz – München Modul 1	07.–09.10.
PTB	16	2	Personal Trainer B-Lizenz – München Modul 2	21.–23.10.
PTB	16	2	Personal Trainer B-Lizenz – München Modul 3	19.–20.11.
PTB	16	2	Personal Trainer B-Lizenz – München Examen	03.12.
PTB	16	3	Personal Trainer B-Lizenz – Stuttgart Modul 1	29.04.–01.05.
PTB	16	3	Personal Trainer B-Lizenz – Stuttgart Modul 2	20.–22.05.
PTB	16	3	Personal Trainer B-Lizenz – Stuttgart Modul 3	25.–26.06.
PTB	16	3	Personal Trainer B-Lizenz – Stuttgart Examen	16.07.
PTB	16	4	Personal Trainer B-Lizenz – Wels Modul 1	15.–17.04
PTB	16	4	Personal Trainer B-Lizenz – Wels Modul 2	06.–08.05
PTB	16	4	Personal Trainer B-Lizenz – Wels Modul 3	18.–19.06.
PTB	16	4	Personal Trainer B-Lizenz – Wels Examen	02.07.

Teilnahmegebühr inkl. Skript, Prüfung und Diplom: € 1.100,- zzgl. 19% MwSt.

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.

Achtung:

Ein Quereinstieg in diese Ausbildung ist möglich, wenn Sie die erforderlichen Theoriekenntnisse bereits anderweitig erworben haben, z. B. durch ein Sportstudium, eine B- oder S-Lizenz. Sprechen Sie uns an, wenn Sie denken, dass bei Ihnen solch ein Fall vorliegt!



Vroni Raab-Kronski

- Dipl. Sportwissenschaftlerin univ. rehabilitative und präv. Sportmedizin
- Sportliche Leitung der Euro Education
- Int. Presenterin
- Referentin B- und S-Lizenz
- Konzeptentwicklerin slings® concept, mami slings®, Bewegter Rücken und meinRücken
- Prä- und Postnataltrainerin (Akademie für Prä- und Postnatales Training)
- Robinson® Expertin



Tobias Borucker

- Dipl. Sportwissenschaftler Univ. Reha. u. Präv.
- Lehrbeauftragter der TU-München
- Langjähriger Leiter eines medizinischen Fitnessstudios in München
- Leiter Wassersport im Zentralen Hochschulsport der TU München

Fitness Trainer B-Lizenz

7 Ausbildungstage und ein Prüfungstag
im Zeitraum von ca. 3 Monaten

Vroni Raab-Kronski
Tobias Borucker
Michael Hartmann

Zunächst eine kurze Erklärung zur Unterscheidung Fitness-, Personal und Group Fitness Trainer:

Die Arbeit als **Fitness Trainer** zeichnet sich vor allem durch seine Kompetenz auf der Trainingsfläche in einem Fitness- oder Gesundheitsunternehmen aus. Neben der gezielten Kundenbetreuung im Gerätebereich oder im Umgang mit dem vorhandenen Equipment, zählen die Trainingsplangestaltung und die Analyse der körperlichen Leistungsfähigkeit zu den täglichen Aufgaben.

Im Gegensatz zu einem Fitness Trainer bietet der **Personal Trainer** ortsunabhängige, persönliche und individuelle Betreuung von Kunden an, die für ihre körperliche Gesundheit, ihr Wohlbefühl oder auch den Erhalt oder Weiterentwicklung ihrer sportlichen Fähigkeiten professionelle Dienstleistung – persönlich für sie selbst – in Anspruch nehmen möchten. Gute Personal Trainer sind gefragt wie nie zuvor, sind oft langfristige, wichtige, kundentreue Begleiter.

Die Arbeit eines **Group Fitness Trainers** unterscheidet sich vom Personal oder Fitness Trainer darin, dass dieser ausschließlich in Gruppenkursen unterrichtet und somit die Kompetenz besitzen muss, mehrere Teilnehmer gleichzeitig anzuleiten. Dabei bestehen vielfältige Spezialisierungs- bzw. Ausbildungsmöglichkeiten, wie in den Bereichen Workout, BodyMind, Step, Dance uvm.

Entsprechend dieser Unterscheidung ist unser Ausbildungssystem aufgebaut. Für jede dieser drei unterschiedlichen Trainerformen finden Sie bei uns die passende Grundausbildung und darauf aufbauende Spezialisierungsmöglichkeiten.

Sie wollen also ein richtig guter Fitness-Trainer werden?

Dann sollten Sie Ihre Trainerkarriere mit der Fitness-trainer B-Lizenz starten.

Nachdem im Gesundheits- und Bewegungsbereich die angebotenen Programme immer vielfältiger, spezieller und zielorientierter werden, wachsen natürlich auch die Erwartungen und Anforderungen an den Trainer. Dieser muss persönliche und fachliche Kompetenz aufweisen, um in diesem ständig wachsenden Markt bestehen zu können.

Diesem Bedürfnis nach hochqualifizierten Fortbildungen trägt die Euro Education dadurch Rechnung, dass sie die neuesten Erkenntnisse und Trends sichtet, sie analysiert und – wenn sie geeignet sind – in die Ausbildungsinhalte einarbeitet.

Konzipiert und geleitet wird die Fitness-Trainer Ausbildung von drei absoluten Fachleuten auf diesem Gebiet:

Vroni Raab-Kronski ist Sportwissenschaftlerin (Universität München), Mastertrainerin, entwickelt in Zusammenarbeit mit anderen Spitzentrainern, Therapeuten und Wissenschaftlern Trainingskonzepte wie den „Bewegten Rücken“ oder das **slings® concept**. Sie ist zuständig für die theoretischen Grundlagen.

Tobias Borucker – der den praktischen Teil der Ausbildung verantwortet – ist ebenfalls Sportwissenschaftler (Universität München) und leitete lange Jahre ein führendes, medizinisches Fitnessstudio in München. Mittlerweile arbeitet er als Dozent an der TU München und leitet hier den Bereich Wassersport.

In der Umsetzung des Stoffes unterstützt werden sie von Michael Hartmann – auch Sportwissenschaftler der Universität München, Geschäftsleiter des Fitnessbereichs bei Ars Movendi, Personal Trainer, absoluter Praxis-Profi. Das Wissen und die Erfahrung dieser drei hebt die Ausbildung weit hervor. Die Fitness Trainer B-Lizenz ist somit – egal ob als Neu- oder Quereinsteiger – der perfekte Einstieg, um sich im Fitness-, Gesundheits- und Wellnessmarkt als qualifizierter Trainer zu etablieren. Studios suchen gut ausgebildete Trainer!

Um sich nach dieser grundlegenden Ausbildung weiter spezialisieren zu können, bieten wir spezielle Fortbildungsmöglichkeiten. Sie werden für alle Anforderungen, die der Markt an einen professionellen Fitness-Trainer stellt, gezielt fit gemacht und auf ihre künftige Trainerkarriere optimal vorbereitet. Dabei besteht auch die Möglichkeit den Titel des Master-Trainers (Fitness Trainer A-Lizenz) zu erwerben, was der höchsten Ausbildungsstufe entspricht. Den Weg hierzu finden Sie auf den Folgeseiten.

Bei Fragen steht Ihnen unser Team auch gerne telefonisch zur Verfügung!

Voraussetzungen:

Für die Grundausbildung zum Fitness Trainer benötigen Sie grundsätzlich keine Voraussetzungen im Sinne von Vorkenntnissen. Genau diese erhalten Sie durch unsere Ausbildung.

Allerdings sollten Sie vorher bereits ein Studio besucht, trainiert und Spaß daran gefunden haben.

Mitbringen müssen Sie die Energie und Motivation, ein guter Trainer zu werden!

Inhalt der Ausbildung:

Die Fitness Trainer Ausbildung erstreckt sich inkl. Prüfung über einen Zeitraum von ca. 3 Monaten.

Sie ist aufgeteilt in 75 Unterrichtseinheiten (7 Tage) Nahunterricht und der (individuell verschiedenen) Zeit, die Sie zwischen den Unterrichtseinheiten für Hausarbeiten, Vertiefung der Theorie und Prüfungsvorbereitung benötigen werden.

GRUNDAUSBILDUNGEN PERSONAL TRAINER / FITNESS TRAINER

Vermittelt werden die wichtigsten Grundlagen, um als Fitness Trainer im Studio qualifiziert und professionell arbeiten zu können. Theoretische und praktische Grundkenntnisse, die in allen weiteren Aus- und Fortbildungen zum Basiswissen zählen, werden hier detailliert erarbeitet.

Im Rahmen der Fitness Trainer B-Lizenz werden im ersten Ausbildungsblock – in den ersten drei Ausbildungstagen - folgende, theoretische Grundkenntnisse vermittelt:

Themen der Anatomie:

- Skelettsystem / Wirbelsäule
- Muskelsystem
- Kräftigung und Dehnung des Muskels
- Hinführung zur Arbeit in ganzen Muskelketten

Themen der Physiologie:

- Herz- und Lungensystem
- Energiegewinnung
- Isolierte Muskularbeit

In den beiden folgenden Ausbildungsblöcken legen wir unser Hauptaugenmerk auf die Praxis (Arbeit an und mit den Geräten). Themen sind insbesondere:

- Allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings
- Ziele und Inhalte des Fitnesstrainings
- Umgang mit den Trainingsgeräten
- Planung, Gestaltung und Methodik des Fitnesstrainings am Gerät
- Umsetzung des Krafttrainings in die Praxis
- Vorstellung weiterer trainingsrelevanter Hilfsmittel (z. B. Powerplate, Flexibar, Slings...)

Wichtig für einen guten Trainer ist es, die theoretischen Grundkenntnisse in die Praxis umsetzen zu können. Deshalb erfolgen zwischen den Theorieeinheiten immer wie-

der kleine Praxisteile bis hin zu ganzen Masterclasses im Kursbereich (wie Bodyworkout Trainer mit und ohne Hilfsmittel, PowerVit® mein Rücken, Pilates). Von einem Fitnesstrainer wird heute Kompetenz und Vielseitigkeit erwartet, nicht nur an den Geräten, sondern vor allem auch im freien/funktionellen Training. Diese Basis für einen guten, unverwechselbaren Trainer soll in der Fitness Trainer B-Lizenz vermittelt werden.

Mit dieser Qualifikation werden zudem Grundlagen für weitere Fortbildungen – z. B. zum Personal oder Group Fitness Trainer - geschaffen.

Die Prüfung besteht aus

- einem schriftlichen Theorieteil (Fragenkatalog, Antworten nach dem Multiple Choice System)
- sowie einer praktischen Prüfung aus den Bereichen Planen und Ausarbeiten von Trainingsplänen und Durchführung einer praktischen Trainingseinheit an Fitness-, Ausdauer- und Zusatzgeräten.

Die Ausbildung beinhaltet ein umfangreiches Skript, die Prüfung und das offizielle Diplom. Jeder Teilnehmer, der die Prüfung besteht, erwirbt die B-Lizenz und ist berechtigt, die Bezeichnung **Euro Education Fitness Trainer** zu führen.

Das Diplom ist zeitlich nicht begrenzt.

Zwei Überlegungen führten zu dieser Entscheidung, die sich seit nunmehr über 15 Jahren bewährt hat: Zum einen gehen wir davon aus, bei unseren Schülern selbst das Bedürfnis nach Fort- und Weiterbildung geweckt zu haben. Außerdem erfordert der Markt, auf dem sich der Trainer bewegt, ständige Wachsamkeit. Kein Studio beschäftigt auf Dauer einen Trainer, der fachlich nicht auf der Höhe der Zeit ist.

Wir verlangen daher keine lizenzverlängernden Maßnahmen.



Michael Hartmann

- Geschäftsleitung Bereich Fitness – Ars Movendi
- Dipl. Sportwissenschaftler (Prävention & Rehabilitation)
- MAT-Ausbildung (Medizinisches Aufbautraining)
- KGG-Ausbildung (Krankengymnastik an Geräten)
- Rückenschule nach Dr. Brügger
- Golf-Physio-Trainer
- Ernährungsberatung
- Personal Trainer
- Sportphysiotherapie/ Sportmassage
- FLEXI-BAR® Physio Ausbildung
- XCO Walking Masterinstructor
- Kinesio-Taping (K-Taping® Pro)
- NIKE DYNAMIC TRAINING Instructor
- Functional Rehab Trainer

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

FIB	16	1	Fitness Trainer B-Lizenz – München Modul 1	19.–21.02.	Teilnahmegebühr inkl. Skript, Prüfung und Diplom: € 1.000,- zzgl. 19% MwSt. Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.
FIB	16	1	Fitness Trainer B-Lizenz – München Modul 2	16.–17.04.	
FIB	16	1	Fitness Trainer B-Lizenz – München Modul 3	07.–08.05.	
FIB	16	1	Fitness Trainer B-Lizenz – München Examen	04.06.	
FIB	16	2	Fitness Trainer B-Lizenz – München Modul 1	07.–09.10	
FIB	16	2	Fitness Trainer B-Lizenz – München Modul 2	22.–23.10.	
FIB	16	2	Fitness Trainer B-Lizenz – München Modul 3	29.–30.10.	
FIB	16	2	Fitness Trainer B-Lizenz – München Examen	04.11.	

Achtung:

Ein Quereinstieg in diese Ausbildung ist möglich, wenn Sie die erforderlichen Theoriekenntnisse bereits anderweitig erworben haben, z. B. durch ein Sportstudium, eine B- oder S-Lizenz. Sprechen Sie uns an, wenn Sie denken dass bei Ihnen solch ein Fall vorliegt!

Trainer gratis lesen!

Mit Trainer noch erfolgreicher werden!

Erhalten Sie mit diesem unverbindlichen Testangebot* 2 Printausgaben der Fitness-Fachzeitschrift Trainer im Wert von 14 EUR kostenlos zugeschickt.

Trainer ist das führende Fortbildungsmagazin für Instrukturen, Trainer und Bereichsleiter von Fitness- und Sportclubs.

Unverbindlich, dynamisch und schnell.

So einfach kann Ihr Erfolg sein!

* Sollten mir die Zeitschriften nicht gefallen, kann ich innerhalb der 2-monatigen Testlaufzeit (Starttermin = Bestelldatum) den Bezug ohne weitere Verpflichtung beenden. Wenn Sie nichts von mir hören, möchte ich die Zeitschrift bis auf Widerruf für mindestens 1 Jahr (6 Ausgaben) im Abonnement für 42,- Euro (in D) bzw. 54,50 Euro im Ausland im Jahr lesen.



Trainer – ab sofort auch als E-Mag erhältlich!

Deine Vorteile:

- mehr Inhalte
- ultimative Coaching-Anleitungen
- direkte Video-Verlinkungen
- Erstellung eines digitalen Archives, das auch im off-Line Modus abrufbar ist
- Automatische Synchronisierung aller Geräte
- Einzelkauf (4,49 EUR) oder Jahres-Abo-Kauf (24,99 EUR) direkt über die App möglich

Die dazugehörige App „Trainer Magazin“ ist kostenlos im App-Store und im Google Play Store erhältlich:



shop.bodylife.com | ☎ 07243 7278-163

Teil 2: Die Personal Trainer und Fitness Trainer Ausbildungen

Übersicht – alle Personal- und Fitness Trainer Ausbildungen auf einen Blick 42

Die Grundausbildungen

Personal Trainer B-Lizenz	44
Fitness Trainer B-Lizenz	46

Die Spezialisierungen / Trainerausbildungen

Functional Training / Workout

HIITup! – Functional Training	50
BootCamp	51
CrossTrain	52
<i>slings® intense</i>	52
<i>slings® im Personal Training</i>	53
mami sports	54

Ernährung / Gesundheit

Ernährungs Coach – Sports Nutrition	55
Trainingsgrundlagen zur Gewichtsreduzierung	55
Medic Training – Trainingsansätze für die gängigsten Krankheitsbilder	56
Wirbelsäule – präventiv & rehabilitativ	56

Aktuelle Themen /Workshops

Fascial Fitness Basiskurs	57
Fascial Yoga	57
Fascial Beckenboden	58
Best Agers im Einzeltraining	59
Leistungsdiagnostik	59

Die Personal und Fitness Master Trainer Ausbildungen

Euro Education Personal Master Trainer und Euro Education Fitness Master Trainer	60
--	----



Roman Bayer

- Euro Education Head Of Sports Austria
- Sportwissenschaftler Uni Salzburg mit dem Spezialzweig Management und Medien
- Euro Education Mastertrainer
- Marketing Manager Internationaler Presenter
- Personal Trainer
- Referent B-Lizenz
- Aerobic Step Aqua PowerVit® slings®
- Cycling Yoga Trainer



Ai Lee Syarief

- ZES Zumba Education Specialist
- jahrelange Profi Karate Kämpferin
- diverse Ausbildungen im Fitness Bereich
- Tanzen war schon immer Ihre Leidenschaft und
- unterrichtet Zumba® Fitness seit einigen Jahren mit Begeisterung

HIITup! – Functional Training

1tägig

Roman Bayer
Ai Lee Syarief
Sigrid Arusaar

HIITup!

HIITup!

HIIT lautet die neuste Formel! Hier präsentieren wir Euch ein einzigartiges Konzept für die Gruppe **HIITup!** Ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die uns erlaubt, beides gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper intensiv an, und die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker! Geübt wird im Wechsel von sehr intensiven und lockeren Intervallen. Kurz, knackig und intensiv, jedoch verfliegt die Trainingszeit durch die Abwechslung und Vielfältigkeit der einzelnen Übungen im Nu!

Voraussetzungen:

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich sind von Vorteil.

Inhalte des Tagesworkshops:

- Wie ist HIIT entstanden und was soll mit HIIT bewirkt werden?
- Fit mit Hit

- Die Muskeln – unsere Kraftmaschinen
- aktueller Wissenschaftlicher Stand zum HIIT Training
- Das **HIITup!** Trainingsprogramm
- Modellstunden **HIITup!**
- Übungssammlung

In der Praxis präsentieren wir 2 komplette „**HIITup!**“ Stundenbilder. Anhand eines Praxisskriptes werden diese Stundenbilder detailliert analysiert. Durch das Erstellen von neuen Übungen, oder auch Übungsvariationen, werden Ideen für weitere Stundenbilder gegeben. In den Ausbildungskosten ist die CD „**HIITup!**“ inbegriffen!

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:					
HU	16	1	HIITup! – Functional Training – München	30.04.	Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 150,- zzgl. der im jeweiligen Land gültigen MwSt. In der Schweiz mehrwertsteuerfrei. Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.
HU	16	2	HIITup! – Functional Training – München	15.10.	
HU	16	3	HIITup! – Functional Training – Nürnberg	20.02.	
HU	16	4	HIITup! – Functional Training – Stuttgart	11.06.	
HU	16	5	HIITup! – Functional Training – Wels	05.11.	
HU	16	6	HIITup! – Functional Training – St. Gallen	28.05.	
HU	16	7	HIITup! – Functional Training – St. Gallen	02.10.	

BootCamp

1tägig

Voraussetzungen:

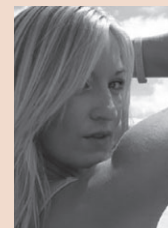
Diese eintägige Fortbildung ist die optimale Ergänzung zur bereits abgeschlossenen Grundausbildungen, Geeignet für Group Fitness-, Personal- und Fitness Training.

Inhalt der Ausbildung:

Einflüsse aus dem Militär, gepaart mit Functional Training und HIIT ergänzen sich zu einem neuen (Group-) Fitness Training.

Jeder der an seine Grenzen gehen möchte, körperlich, vor allem aber auch mental, ist hier richtig. Trainierte,

Sigrid Arusaar



Sigrid Arusaar

- Inhaberin der Status Lounge Personal Training,
- Konzeptentwicklerin für SlimBelly, SlimLegs
- Mitgründerin vom E-Fit Schulungen in Estland
- Instructor, Presenterin und Referentin

Sportmuffel, Übergewichtige oder Kinder, ganz egal, jeder kann sein Limit suchen.

Das Training ist strukturiert, kompakt und effektiv, für In- und Out Door geeignet. Die Belastungsphasen und Pausen sind zeitlich begrenzt. Je nach Zielgruppe kann das Stundenbild variiert werden. Gefördert wird Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer.

Ziel des Trainings ist es, den individuellen Willen zu stärken, an und über seine Grenzen zu gehen.

Trainingstheorie:

Das Stundenprofil enthält durch Stationen und verschiedene Equipments (z.B. TRX, Slings, Jumper, Ropes, Speedladder, Tubes, Medizinball, Agility Cones, Flexi-Cord) seine Intensität. Einem abwechslungsreichen Training ist somit keine Grenze gesetzt.

Kommunikation: Richtiges individuelles Coaching und Motivation

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

BOCA	16	1	BootCamp – München	10.04.
BOCA	16	2	BootCamp – München	09.10.

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 150,- zzgl. 19 % MwSt.

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.



Roman Bayer

- Euro Education Head Of Sports Austria
- Sportwissenschaftler Uni Salzburg mit dem Spezialzweig Management und Medien
- Euro Education Mastertrainer
- Marketing Manager Internationaler Presenter
- Personal Trainer
- Referent B-Lizenz
- Aerobic Step Aqua
- PowerVit® slings®
- Cycling Yoga Trainer

CrossTrain

1tägig

Roman Bayer

CrossTrain ist ein ganzheitliches Training, das Anforderungen an Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit und Koordination stellt. Funktionelle Übungen mit hohen Intensitäten setzen dabei einen starken Trainingsreiz. Outdoor sowie Indoor können dabei eine Vielzahl an unterschiedlichen Challenges bewältigt werden. Ziel des Trainings ist es, dem Teilnehmer durch anspruchsvolle Aufgaben ein besonders umfassendes, funktionales Training zu ermöglichen.

Dieses Konzept kann perfekt Outdoor zum Beispiel im Park, Wald oder quer durch die Stadt umgesetzt werden. Somit lässt es sich optimal im Personal Training sowie im Group Fitness Bereich einsetzen.

Voraussetzungen:

Von Vorteil wäre

- Bewegungserfahrung im Fitness-Bereich und
- pädagogische Erfahrung in Gymnastik- oder ähnlichen Group Fitness Bereichen

Inhalte der Ausbildung:

- Was ist CrossTrain und welche Ziele werden mit dem Programm verfolgt
- Was versteht man unter dem Begriff ganzheitliches Training und wie kann es umgesetzt werden
- Was ist „Circuit Training“
- Wie erfolgt die Intensitätssteuerung in der Einheit
- Viel Praxis mit Beispielstunden und vielen neuen Übungsideen

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

CT	16	1	CrossTrain – München	18.06.
CT	16	2	CrossTrain – Wels	26.11.

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat:
€ 150,- zzgl. der im jeweiligen Land gültigen MwSt.

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.



Christian Gasch

- Dipl. Pilates Trainer
- Dipl. Yoga Lehrer
- Gruppenfitness-Instrukteur für Aerobic, Step und Iron System
- Staatl geprüfter Fitness-Lehrwart
- Ausgebildeter Jazz- und Moderndancer

slings® intense

1tägig

Christian Gasch

Voraussetzungen:

Diese Ausbildung wird exklusiv von der Euro Education angeboten. Wir bieten damit eine qualitativ hochwertige Ausbildung sowohl in Theorie und Praxis, die **slings®** Trainer müssen über das notwendige Wissen in Sachen Rumpfstabilisation verfügen und mit den Techniken der Schlingen umgehen können. Es liegt uns sehr am Herzen, dieses Training ausschließlich von gut geschulten Lehrern vermitteln zu lassen. Dem zu Folge ist für die Teilnahme eine abgeschlossene Grundausbildung (B- oder S-Lizenz) erforderlich, d.h. konkret

- Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates.

Von Vorteil wäre

- Bewegungserfahrung im Fitness-Bereich und
- pädagogische Erfahrung in Gymnastik- oder ähnlichen Group Fitness Bereichen.

Inhalt der Ausbildung:

Erlebe ein weiteres, abwechslungsreiches Workout an den **slings®**. Dieses neue Konzept ist in verschiedene Phasen strukturiert und verbindet funktionelles Cardio- mit funktionellem Krafttraining. Die Integration von funktionellen Kombinationen von Schnellkraft und Kraft macht dieses Konzept einzigartig, schnell und intensiv. Für den Ausgleich sorgen Mobilisationen sowie ein Cool Down/Relax am Ende des Kurses.

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

SLIT	16	1	slings® intense – München	11.06.
SLIT	16	2	slings® intense – München	15.10.

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 150,- zzgl. 19% MwSt.

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.

slings® im Personal Training

2tägig

Stefan Krabatsch
Roman Bayer



Stefan Krabatsch

- Dipl.-Sportwissenschaftler Univ. Fachrichtung Prävention / Rehabilitation
- M.A. in Sportscience Fachrichtung Freizeit- und Leistungssport

präzise, konzentriert, zentriert...

Das Training mit Schlingen – egal welcher Marke, ob mit unseren **slings®** oder denen anderer Hersteller - ist vielfältig, sensomotorisch und koordinativ höchst anspruchsvoll.

Aus diesem Grund ist der Einsatz der Seile im Personal Training nicht mehr weg zu denken. Klein und handlich können sie leicht in der Tasche zum Kunden transportiert werden und sowohl in geschlossenen Räumen aber auch in der Natur vielseitig eingesetzt werden.

Nach dem Kauf der Schlinge stellen sich allerdings rasch die Fragen:

- Wie benutze ich Schlingen richtig?
- Welche Möglichkeiten habe ich, das Training mit den Schlingen maximal individuell zu gestalten? Wie kann ich auf die Wünsche bzw. Beschwerden meiner Kunden eingehen?

Um diese Trainingsform effektiv zu gestalten, die Instabilität der Schlingen richtig einzusetzen um besonders die tiefen Bauch und Rückenmuskeln anzusprechen und muskulären Dysbalancen entgegenzuwirken, muss ein Trainer über das notwendige Wissen in Sachen Rumpfstabilisation verfügen und mit den Techniken der Schlingen umgehen können.

Voraussetzungen

Idealerweise – aber nicht zwingend - ist die Ausbildung zum Personal Trainer zuvor absolviert worden.

Es liegt uns sehr am Herzen, dieses Training ausschließlich von gut geschulten Lehrern vermitteln zu lassen. Dem zu Folge ist für die Teilnahme eine abgeschlossene Grundausbildung (B- oder S-Lizenz) erforderlich, d.h. konkret

- Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates.

Von Vorteil wäre

- Bewegungserfahrung im Fitness-Bereich und
- pädagogische Erfahrung in Gymnastik- oder ähnlichen Group Fitness Bereichen

Inhalte der Ausbildung

Wir setzen hohen Anspruch an die Übungsausführung. Vor diesem Hintergrund gibt es

- vorbereitende Übungen für das Sling-Training
- Level-Angebote für unterschiedliche Schwierigkeitsstufen
- systematisches, gesteuertes Training für unterschiedliche Kraftziele
- Viel individuelle Korrektur & Kommunikation speziell für das Personal Training



Roman Bayer

- Euro Education Head Of Sports Austria
- Sportwissenschaftler Uni Salzburg mit dem Spezialzweig Management und Medien
- Euro Education Mastertrainer
- Marketing Manager
- Internationaler Presenter
- Personal Trainer
- Referent B-Lizenz
- Aerobic Step Aqua
- PowerVit® slings®
- Cycling Yoga Trainer

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

SLPT 16	60	slings® im PT – München	04.–05.06.
SLPT 16	61	slings® im PT – München	29.–30.10.

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat:
€ 250,- zzgl. 19% MwSt.

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.



Vroni Raab-Kronski

- Dipl. Sportwissenschaftlerin univ. rehabilitative und präv. Sportmedizin
- Sportliche Leitung der Euro Education
- Int. Presenterin
- Referentin B- und S-Lizenz
- Konzeptentwicklerin slings® concept, mami slings®, Bewegter Rücken und meinRücken
- Prä- und Postnataltrainerin (Akademie für Prä- und Postnatales Training)
- Robinson® Expertin

mami sports

3tägig

Vroni Raab-Kronski

mami sports ist laut §20 SGB V bei der zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und wird somit von den Krankenkassen anerkannt.

Was ist mami sports?

Ziel vieler Frauen nach der Geburt ist es, sich wieder schön und stark im eigenen Körper zu fühlen, die Muskulatur des tiefen Rumpfes wieder aufzubauen und zu spüren. Und genau hier setzt das Konzept mami sports an. Es richtet sich an junge Mütter nach einer Schwangerschaft/Geburt und soll ein Bindeglied zwischen Rückbildungsgymnastik und Wiedereinstieg bzw. Einstieg in die gewohnte sportliche Betätigung darstellen.

mami sports ist ein zielorientiertes Ganzkörperworkout. Im Fokus steht die Aktivierung der Tiefenmuskulatur, allen voran der tiefe Bauchmuskel und die Beckenbodenmuskulatur.

Trainiert wird in einem permanenten, dynamischen Wechsel zwischen Ausdauer-, Stabilisations- und Kräftigungsübungen für den gesamten Körper. Das Training

findet im ruhigeren Rhythmus der Musik statt, sodass Zeit für Konzentration, Spüren und Aktivieren bleibt. Jede Übung, egal ob für Ausdauer oder Kraft, kann jederzeit über unterschiedliche Levels individuell angepasst werden. Somit ist jeder Mami ein höchst effektives, motivierendes und schweißtreibendes Training garantiert. Beendet wird dieser Kurs mit einer Entspannung.

Voraussetzungen

Die Ausbildung mami sports wird exklusiv von der Euro Education angeboten. Wir bieten damit eine qualitativ hochwertige Ausbildung sowohl in Theorie und Praxis, die mami sports Trainer müssen über das notwendige Wissen verfügen. Es liegt uns sehr am Herzen, dieses Training ausschließlich von gut geschulten Lehrern vermitteln zu lassen. Dem zu Folge ist für die Teilnahme eine abgeschlossene Grundausbildung (B- oder S-Lizenz) erforderlich, d.h. konkret

- Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates.
- Von Vorteil wäre
- Bewegungserfahrung im Fitness-Bereich und
- pädagogische Erfahrung in Gymnastik- oder ähnlichen Group Fitness Bereichen.

Beschreibung

Inhalt der Ausbildung:

- Anatomie, Physiologie und Funktion schwangerschaftsrelevanter Muskulatur (v.a. Beckenboden- und Bauchmuskulatur)
- Der Körper nach einer Schwangerschaft/Geburt
- Rückbildungs- und Anpassungsvorgänge
- Haltungs- und Muskeltraining
- Beckenbodentraining
- 5 unterschiedliche Kursbilder à 60 Minuten.

Anmerkung

Das mami sports Konzept kann im Studio als 10 wöchiger Kursblock angeboten werden. Die dafür notwendigen, methodisch und inhaltlich aufeinander aufbauenden Stundenbilder werden während der 3-tägigen Ausbildung ausführlich erarbeitet. Jede Ausbildungsteilnehmerin erhält diese Stundenbilder bildhaft dargestellt in einem Praxisskript. Nach einer erfolgreich abgeschlossenen mami sports Ausbildung kann demzufolge sofort und ohne zusätzliche Vorbereitung ein mami sports Kursblock angeboten werden.

Natürlich kann mami sports auch als laufender Kurs angeboten werden.



Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

MASP	16	1	mami sports – München	08.–10.04.
MASP	16	2	mami sports – München	18.–20.11.
MAST	16	3	mami sports – Nürnberg	30.09.–02.10.

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat:

€ 350,- zzgl. MwSt.

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.

Ernährungs Coach – Sports Nutrition

3tägig

Tobias Borucker

Voraussetzungen:

Die Fortbildung Ernährungscoach – Sports Nutrition (Ernährung im Sport) ist ein Teil des Masterstudienganges für Fitness- oder Personaltrainer. Dieser dreitägige Workshop ist aber auch für Group Fitness Trainer interessant, die Kunden mit Ernährungstipps versorgen wollen oder für sich selbst etwas erreichen wollen. Insofern gibt es keine speziellen Teilnahmevoraussetzungen, der Kurs ist für alle Interessierte offen.

Inhalt der Ausbildung:

Das große Thema Ernährung ist im Zusammenhang mit Sport unumgänglich. Egal welches Ziel verfolgt wird – Muskelaufbau oder Gewichtsreduktion – ohne die Ernährung werden wir keinen Erfolg haben können. Dabei geht es nicht um die besten Diätformen, sondern um die Grundlagen gesunder, ausgeglichener Ernährung in Verbindung mit Sport. Wie muss sich ein Läufer ernähren? Wie ein Kraftsportler? Was sind die größten Ernährungsfehler? Was muss ich ändern und wie kann ich es im

Alltag umsetzen? Wie kann ich meine Kunden beraten? Themen und Inhalte sind:

Tag 1:

- Grundlagen der Ernährung: Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine, Ballaststoffe, Flüssigkeitshaushalt

Tag 2:

- Fitter im Job – wie vermeide ich Leistungseinbrüche
- Geheimnisse der Gewichtsreduktion
- Diäten auf dem Prüfstein
- Die größten Ernährungsfallen
- Besuch im Supermarkt
- Ernährungstipps im Sport
- Coaching-Tipps

Tag 3:

- Körperfettmessungen im Vergleich
- Anamnese Ernährung
- Ernährungscoaching am Kunden



Tobias Borucker

- Dipl. Sportwissenschaftler Univ. Reha. u. Präw.
- Lehrbeauftragter der TU-München
- Langjähriger Leiter eines medizinischen Fitnessstudios in München
- Leiter Wassersport im Zentralen Hochschul-sport der TU München

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

ERCO	16	1	Ernährungs-Coach – München	03.–05.06.	Teilnahmegebühr incl. Skript und Urkunde: € 350,- zzgl. 19% MwSt.
ERCO	16	2	Ernährungs-Coach – München	25.–27.11.	

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.

Trainingsgrundlagen zur Gewichtsreduzierung

1tägig

Michael Hartmann

Voraussetzungen:

Die Fortbildung Ernährungscoach – Sports Nutrition (Ernährung im Sport) ist ein Teil des Masterstudienganges für Fitness- oder Personaltrainer. Dieser dreitägige Workshop ist aber auch für Group Fitness Trainer interessant, die Kunden mit Ernährungstipps versorgen wollen oder für sich selbst etwas erreichen wollen. Insofern gibt es keine speziellen Teilnahmevoraussetzungen, der Kurs ist für alle Interessierte offen.

Inhalt der Ausbildung:

Gewichtsreduktion gehört zu einem der am häufigsten genannten Trainingsziele. Nicht nur um den Körper in Form zu bringen, sondern auch, um sich wohler zu fühlen, Belastungen auf den Körper zu reduzieren und Leistungen zu steigern. Der Inhalt des Workshops legt seinen Fokus auf die verschiedenen Möglichkeiten der körperli-

chen Aktivität und deren Wirkung auf den menschlichen Organismus.

Inhalte, die vermittelt werden:

- Die Energiebilanz des Körpers
- Energiebereitstellung
- Verschiedene Ansätze der Gewichtsreduktion über Aktivität
- Trainingsmythen (z. B. Fettverbrennung nur bei 130 Puls)
- Trainingsformen: Vor- und Nachteile (GLA 1 und 2, HIT, Gerätetraining, Pulstraining, Functional Training etc.)
- Was eignet sich für meinen Kunden? Die richtige Dosis und Intensität
- Ernährung und der Jojo Effekt
- Praxiseinheiten
- uvm



Michael Hartmann

- Geschäftsleitung Bereich Fitness – Ars Movendi
- Dipl. Sportwissenschaftler (Prävention & Rehabilitation)
- MAT-Ausbildung (Medizinisches Aufbautraining)
- KGG-Ausbildung (Krankengymnastik an Geräten)
- Rückenschule nach Dr. Brügger
- Golf-Physio-Trainer
- Ernährungsberatung
- Personal Trainer
- Sportphysiotherapie/ Sportmassage
- FLEXI-BAR® Physio Ausbildung
- XCO Walking Master-instructor
- Kinesio-Taping (K-Taping® Pro)
- NIKE DYNAMIC TRAINING Instructor
- Functional Rehab Trainer

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

TRGE	16	1	Trainingsgrundlagen zur Gewichtsreduktion – München	09.07.	Teilnahmegebühr incl. Skript und Urkunde: € 150,- zzgl. 19% MwSt.
TRGE	16	2	Trainingsgrundlagen zur Gewichtsreduktion – München	10.12.	

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.



Tobias Borucker
 · Dipl. Sportwissenschaftler Univ. Reha. u. Präv.
 · Lehrbeauftragter der TU-München
 · Langjähriger Leiter eines medizinischen Fitnessstudios in München
 · Leiter Wassersport im Zentralen Hochschulsport der TU München

Medic Training – Trainingsansätze für die gängigsten Krankheitsbilder

2tätig

Tobias Borucker

Noch nie war ein Fitness Trainer in Sachen „gesundheitsorientiertes Training“ mehr gefragt als heute. Immer mehr Kunden erwarten sich ein zielgerichtetes, individuelles Trainingskonzept, welches speziell auf sie und ihre Beschwerden ausgerichtet ist. Standardisierte Trainingspläne sind vorbei!

Voraussetzungen:

Teilnahmevoraussetzung ist eine abgeschlossene Fitness Trainer B-Lizenz.

Inhalt der Ausbildung:

Unsere Medic Training Ausbildung befasst sich mit den gängigsten gesundheitlichen Beschwerden (wie z.B. dem chronischen Rückenschmerz) und deren therapeutischen Trainingsansätzen. Dabei werden keine Thera-

peuten ausgebildet – aber therapeutische Ansätze kennen zu lernen und in die tägliche Arbeit integrieren zu können zeichnet einen gut geschulten Trainer aus!

Inhalte, die vermittelt werden sind:

- Interdisziplinäres Arbeiten mit Ärzten und Physiotherapeuten
- Was unterscheidet Patienten von Kunden?
- Körperliche Schnelltests in der Praxis
- Anamnesegespräch
- Behandlung typischer Krankheitsbilder wie Bandscheibenvorfälle
- Training bei Herz-Kreislauf-Problemen wie z. B. Bluthochdruck
- Training mit Diabetes Patienten
- und vieles mehr...

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

MT	16	1	Medic Training – München	02.–03.07.
MT	16	2	Medic Training – München	03.–04.12.

Teilnahmegebühr inkl. Skript und Zertifikat:
 € 250,- zzgl. 19% MwSt.

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.



Christiane Sasse
 · Ihren Beruf als Trainerin und Ausbilderin liebt und lebt Christiane seit 30 Jahren mit anhaltender Begeisterung. Die gesammelten Eindrücke und Erfahrungen über diese lange Zeitspanne prägen ihre Unterrichts- und Ausbildungskonzepte. Sie hat sich seit vielen Jahren auf Themen rund um Wirbelsäulengymnastik, Pilates und Yoga spezialisiert.

WIRBELSÄULE – präventiv & rehabilitativ

1tätig

Christiane Sasse

Voraussetzungen:

Diese Intensivschulung richtet sich an alle Bereich Rückengesundheit tätigen Trainer. Von Vorteil ist eine abgeschlossene Grundausbildung (B-Lizenz) aus den Bereichen Aerobic/Fitness/Gymnastik oder die S-Lizenz Euro Education. Erwünscht sind Grundkenntnisse in Anatomie und Physiologie, sowie Trainings- und Unterrichtserfahrung.

Inhalt der Ausbildung:

Das Thema dieses Tages ist es, im Rahmen eines Kurses oder Personaltrainings Abhilfe speziell bei Rückenschmerzen aber auch bei vielen weiteren Beschwerden des Bewegungsapparates schaffen zu können. Dieser Workshop bietet Ihnen eine bereichernde Vielfalt an Aspekten und Übungsideen, wenn es darum geht Men-

schen bei ihrem Training sowohl prophylaktisch als auch rehabilitativ zu unterstützen. Mit einer gezielten Übungsauswahl fördern Sie ein ganz besonderes Körperbewusstsein und damit eine neue Funktionalität.

Durch ein neues Ursachenbewusstsein erreichen Sie auch Kunden, die über Befindlichkeitsstörungen wie Rücken- und Nackenverspannungen, Knie- und Schulterprobleme klagen, ebenso wie diejenigen, die nach Operation und Reha-Programm wieder in Fitness und Yogaakurse einsteigen wollen.

Dieses Seminar ist sehr praxisorientiert, Sie können daher schon Ihren nächsten Kurs mit dem Erlernten bereichern.

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

WS	16	1	Wirbelsäule – präventiv & rehabilitativ – München	09.04.
WS	16	2	Wirbelsäule – präventiv & rehabilitativ – München	12.11.
WS	16	3	Wirbelsäule – präventiv & rehabilitativ – Wels	18.09.

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 150,- zzgl. der im jeweiligen Land geltenden MwSt.

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.

Fascial Fitness Basiskurs

2tägig

Markus Roßmann, Daniela Meinl



Voraussetzungen

Anatomiekenntnisse und Erfahrung im Bewegungsbereich sind von Vorteil, ansonsten sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Inhalt

Der Fascial Fitness Basiskurs bietet die theoretischen und praktischen Grundlagen für einen gezielten Aufbau eines kraftvoll-geschmeidigen Bindegewebes. Diese Ausbildung bietet das Fundament für alle weiteren Fortbildungen in diesem Bereich.

Die Bewegungswissenschaften richteten ihr Augenmerk bisher hauptsächlich auf ein Training der Muskulatur, des Kreislaufs sowie der Koordination.

Neuere Erkenntnisse über den wesentlichen Beitrag der Faszien zur Kraftübertragung sowie als propriozeptives Sinnesorgan und als globales federndes Spannungszugnetzwerk (Tensegrity) haben nun zu einem Siegeszug der Fasziensforschung auf dem sportmedizinischen und trainingswissenschaftlichen Gebiet beigetragen. Nicht zuletzt deshalb, weil die meisten Sportverletzungen das kollagene Bindegewebs-Netzwerk betreffen und das Integrieren von faszialen Übungen die sportliche Leistung deutlich steigern kann. Dieses lebendige Seminar be-

leuchtet einige der Konsequenzen und Einsichten für ein gezieltes Faszien-Training.

- Slings & Springs: myofasziale Ketten als elastische Federn und ihre kinetische Speicherfunktion
- globale Spannungsketten versus segmentale Bewegungen
- Gleit-/Scherbewegungen und Propriozeption
- optimale Vorspannung (Wohlspannung) und Vernetzung
- Belastungsvariation und gezielte Ruhepausen
- Wie stark ist mein Bindegewebe? Wie halte ich es elastisch?

Einiges davon ist alt bekannt, erscheint jetzt aber unter einem neuen und konkreten Licht. Anderes, was in den letzten 2 Jahrzehnten im Massensport entwickelt wurde, wirkt im Zuge der Fasziensforschung eher fraglich. Der Bereich „Gesundheitssport“ wird neu definiert. Die uns bekannte „Rückenschule“ revolutioniert. Der Leistungssport steht vor völlig neuen Voraussetzungen und kann neue Trainingsreize setzen, die mit Sicherheit eine Leistungssteigerung bewirken.

Egal ob Sie privat oder beruflich an Sport, Rehabilitation, Pilates, Kampfsport, Yoga interessiert sind, oder sich einfach nur gerne bewegen, dieses Seminar wird Ihnen Anregungen und konkretes Handwerkszeug geben, um Ihr Bewegungsverständnis mit neuen Inspirationen zu befruchten.



Markus Roßmann

- Diplomsportlehrer mit dem Schwerpunkt Rehabilitation/Prävention.
- 1994-2004 Leiter der Medizinischen Trainingstherapie in Berlin und Erding.
- Seit 2004 als Certified Rolfer® selbständig.
- Mitglied der Fasziensforschungsgruppe von Dr. Robert Schleip
- Neben der Körperarbeit Rolfin® und den Fascial Fitness Workshops bietet seine selbstentwickelte und sehr effektive Gehmethode „Fascial Walk“ an.



Daniela Meinl

- Fascial Fitness Master Trainerin, Yoga Lehrerin, Pilates und bodybliss Trainerin
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Ausbildungen in den Bereichen Aerobic, Rückenschule, Yoga und Pilates
- absolvierte das komplette Mattenprogramm und Teile des Geräteprogramms der STOTT Pilates Methode
- Mitglied im Deutschen Pilates Verband
- durchlief das komplette Fascial Fitness Ausbildungssystem und gehört zu den ersten Master Trainerinnen
- engagiert sich auch als Gesellschafterin und Geschäftsführerin der Fascial Fitness Association GmbH
- eigenes Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung – space 2b
- Teilhaberin des Pilates Centrums Augsburg

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

FABA	16	1	Fascial Fitness Basiskurs – München
FABA	16	2	Fascial Fitness Basiskurs – Nürnberg

16.–17.04.
01.–02.10.

Teilnahmegebühr incl. Skript und Urkunde:
€ 250,- zzgl. 19% MwSt.
Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.

Fascial Yoga

2tägig

Daniela Meinl

Yoga & Faszien

„Fascial Yoga“ verbindet Bhakti Vinyasa Yoga mit aktuellen Erkenntnissen der Forschungsgruppe von Dr. Robert Schleip (Fascia Research Group Universität Ulm) in enger Zusammenarbeit mit der internationalen Fasziensforschung und des Faszienstrainings. Es enthält sowohl Yin-Anteile wie das klassische Yin Yoga und Übungen zur Steigerung der Propriozeption und Sensomotorik, als auch dynamische Yang-Anteile durch Integration der dynamischeren Prinzipien des Faszienstrainings in die Yogapraxis. Dieser Workshop ist als Special Interest Workshop der Fascial Fitness Association anerkannt.

Voraussetzungen:

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie sowie Yoga-Erfahrung sind von Vorteil.

Inhalt der Ausbildung:

Auch in der Yoga-Welt geht es immer häufiger um die Faszien, zahlreiche Bücher sind erschienen, und jede Zeitschrift, die etwas auf sich hält, berichtet über dieses faszinierende Gewebe. So mancher Yogi und so manche Yogini sind jedoch bei der Fülle an Informationen etwas verwirrt und fragen sich: Was genau sind Faszien? Trainieren wir unsere Faszien im Yoga nicht sowieso schon? Faszien-Yoga gleich Yin Yoga? Wie lässt sich das Faszienstraining stärker in die Asana-Praxis integrieren? Welche Verbindungen und Analogien gibt es zum Meridian-System und der Yoga-Philosophie? Und was hat es eigentlich mit den Faszienrollen auf sich?

Obwohl die Faszien durch die klassische Ausführung von Yoga Asanas teilweise bereits angeregt werden, lässt

sich die Stimulation des Fasziennetzes durch kleine Modifikationen der Art der Ausführung noch steigern. Denn Faszien brauchen mehr als nur Dehnung zur optimalen Stimulation. Bei einer klassischen Hatha Yoga Dehnung werden entscheidende Bereiche des Fasziennetzes, wie z.B. die Sehnen nicht optimal erreicht. Elastische und reissfeste Sehnen sind jedoch wichtig zur Verletzungsprophylaxe z.B. beim Stolpern oder unerwarteten Bewegungen im Alltag.

Abhängig vom Bindegewebstyp kann durch spezielle Dehn- und Releasetechniken die Beweglichkeit gezielt beeinflusst werden, wohingegen es für überbewegliche Yogis und Yoginis wichtig ist, weiterführende Techniken zur Propriozeption und zur Stärkung der Faszien in ihre

Asana Praxis einzubauen, um die Stabilität ihres faszialen Netzes zu erhöhen. Speziell bei Release- und Dehntechniken können durch den Einsatz der Vibrationen von Klängen die im eigenen Körper erzeugt werden auch feinste Bereiche des Fasziennetzes erreicht werden. Fascial Yoga kreiert eine dynamische, inspirierende Yogapraxis, die uns tief mit unserem Körper, unserer Atmung und unserer tiefsten Essenz verbindet. Ein sehr praxisorientiertes Seminar das dennoch die Grundlagen der theoretischen Hintergründe abdeckt. Die Teilnehmer erhalten ein Skript, 2 komplette Stundenbilder mit Musikvorschlägen und zahlreiche kreative Inspirationen zur Integration in die eigene Praxis oder den Yoga-Unterricht.

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

FAYO 16 1 Fascial Yoga – München 26.–27.06.

Teilnahmegebühr incl. Skript und Urkunde: € 250,- zzgl. 19% MwSt.

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.



Divo Müller

- Heilpraktikerin, Körpertherapeutin und Mastertrainerin Fascial Fitness
- bekannt über Publikationen und DVD's in Funk und Fernsehen
- gefragte Referentin im In – und Ausland
- zusammen mit ihrem Mann Dr. Robert Schleip (Leiter der Fascia Research Group der Universität Ulm) und einem internationalen Team an Sportwissenschaftlern und Körpertherapeuten (Tom Myers) ist Divo maßgeblich an der praktischen Entwicklung des Trainingsprogrammes „Fascial Fitness“ beteiligt, das in der Sport- und Bewegungsszene derzeit weltweit für Wirbel sorgt

Fascial Beckenboden

1tätig

Divo Müller

Fasziales Beckenbodentraining: elastisch – kraftvoll – sinnlich

Voraussetzungen:

Diese Weiterbildung ist offen für interessierte Laien, Bewegungstrainer, Therapeuten und Fascial Fitness Trainer. Vorkenntnisse zu Faszien oder Beckenboden sind hilfreich, aber zur Teilnahme nicht unbedingt erforderlich.

Inhalt der Ausbildung:

Bei den Yogis heißt es „Mula Bandha“, „Powerhouse“ sagen die Pilates-Trainer dazu, poetischer ausgedrückt könnten wir den Beckenboden auch als den verborgenen „Schatz im Schoß“ bezeichnen. Vor einigen Jahren wurde die weitreichende Bedeutung einer gesunden Spannungsregulation des Beckenbodens durch die Bewegungswissenschaften untermauert. Bislang lag das Augenmerk jedoch vorwiegend auf dem Training der muskulären Schichten des Beckenbodens. Durch die aktuelle Faszienforschung wird jedoch deutlich, welchen wesentlichen Beitrag die elastischen Faszien und damit das kollagene Bindegewebe für eine gesunde Beckenboden Power leisten. Diese Erkenntnisse führen zu einer Neuorientierung im Training, das weniger muskulär – statisch, sondern weit stärker faszial – dynamisch ausgerichtet ist. Unter anderem setzen dabei federnde Sprünge, dynamische Atemimpulse wie ‚Powersounds‘, sowie das muskuläre Tonisieren und deren hochdosier-

ten Minifederungen spezifische Impulse zur Kräftigung der Kollagenfasern.

Die Aufgaben dieses muskulär, bindegewebigen Netzwerkes beschränken sich jedoch nicht ausschließlich auf Halt gebende Stabilität oder die Tatsache, dass dieses nach einer Prostata Operation oder einer Geburt sorgsam wieder aufgebaut werden muss. Der Beckenboden bildet auch ein Zentrum für sinnlichen Genuss und erotische Kraft. Hier geht es ganz wesentlich um das spürende Wahrnehmen und um ein weiteres im Training, nämlich der Stimulation der Faszien als Sinnesorgan. Die Erfolgsformel für einen elastischen Beckenboden lautet: Verfeinern – Federn – Tonisieren – Beleben.

Inhalte, auf die Sie sich freuen können:

- Das knöcherne Becken und der innere Diamant
- Drei muskuläre Schichten und deren Funktion
- Faszien des Beckens und Beckenbodens
- Bedeutung der Faszien für Elastizität und Spannkraft
- Hormonelle Einflüsse, Spannungsverlust, Fibrosierung
- Die vier Powerprinzipien: Elastisches Federn, muskuläres Tonisieren, rehydrierendes Beleben und sensorisches Verfeinern
- Einzelübungen zu jedem Powerprinzip
- Fasziales Beckenbodentraining im Flow als Stundenbild

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

FABE 16 1 Fascial Beckenboden – München 01.07.

FABE 16 2 Fascial Beckenboden – München 07.10.

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 150,- zzgl. 19% MwSt.

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.

Best Agers im Einzeltraining

1tägig

Tobias Borucker

Voraussetzungen:

Erwünscht ist eine abgeschlossene Fitness- oder Personal Trainer B-Lizenz.

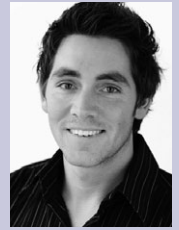
Inhalte

Der demographische Wandel in Deutschland ist mehr und mehr spürbar! Wir werden alle immer älter und diese Generation hat erkannt, dass sie zum gesunden Altern etwas für sich tun muss. Das eröffnet viele neue Arbeitsmärkte und auch der Fitnessmarkt kommt nicht an der großen Gruppe „Best Agers“ vorbei. Fitnessstraining bei der Generation 50+ ist beliebter denn je.

Ziel dieses eintägigen Workshops ist es, die Besonderheiten beim Training mit älteren Personen herauszustellen.

Inhalte, die vermittelt werden sind:

- Einschränkungen im Alter
- Chancen im Alter
- Intensitätswahl im Kraft und Ausdauertraining
- Besonderheiten im Trainingsplan
- Motivations- und Kommunikationshilfen für Senioren



Tobias Borucker

- Dipl. Sportwissenschaftler Univ. Reha. u. Präw.
- Lehrbeauftragter der TU-München
- Langjähriger Leiter eines medizinischen Fitnessstudios in München
- Leiter Wassersport im Zentralen Hochschulsport der TU München

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

BAFI	16	1	Best Agers im Einzeltraining – München	01.07.	Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 150,- zzgl. 19% MwSt.
BAFI	16	2	Best Agers im Einzeltraining – München	02.12.	

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.

Leistungsdiagnostik

1tägig

Roman Bayer

Als guter Personal Trainer ist es wichtig sich von anderen abzuheben. Insbesondere das Wissen um die Durchführung einer professionellen Leistungsdiagnostik ermöglicht diese Abgrenzung und damit eine optimale Betreuung des Kunden.

Voraussetzungen:

Eine abgeschlossene Fitness- oder Personal Trainer B-Lizenz.

Inhalte:

Theorie und Praxis zur Durchführung einer modernen Leistungsdiagnostik.

Eine professionelle Trainingsplanerstellung und Trainingssteuerung ist nur durch eine genaue Leistungsdiagnostik möglich. Für eine kompetente und erfolgreiche Betreuung der Kunden stellt die Bestimmung des individuellen Leistungszustandes somit ein wichtiges Hilfsmittel für den Personal Trainer dar.

Die moderne Leistungsdiagnostik im Fitnessbereich enthält Testverfahren, mit deren Hilfe der Gesundheits-

beziehungsweise Fitnesszustand und die Leistungsfähigkeit der jeweiligen Person festgestellt werden kann. Die daraus gewonnenen Daten ermöglichen eine individuelle, optimal angepasste Trainingsplanerstellung und im weiteren Verlauf eine ständige Kontrolle und Steuerung des Trainings. Der Kunde fühlt sich dadurch hervorragend betreut und die gesetzten Ziele können systematisch und schneller erreicht werden.

Dieser Workshop beinhaltet die Grundlagen einer qualitativ hochwertigen Leistungsdiagnostik in Theorie und Praxis.

- Was sind die Qualitätskriterien einer modernen Leistungsdiagnostik?
- Welche leistungsdiagnostischen Testmethoden gibt es?
- In welchen Trainingszonen soll trainiert werden?
- Wie wird ein Mehrstufentest praktisch durchgeführt?

Die richtige Erstellung eines Trainingsplans basierend auf den Ergebnissen der Leistungsdiagnostik.



Roman Bayer

- Euro Education Head Of Sports Austria
- Sportwissenschaftler Uni Salzburg mit dem Spezialzweig Management und Medien
- Euro Education Mastertrainer
- Marketing Manager
- Internationaler Presenter
- Personal Trainer
- Referent B-Lizenz
- Aerobic Step Aqua PowerVit® slings®
- Cycling Yoga Trainer

Buchungsnummer der Ausbildung, Ort und Zeit 2016:

LD	16	1	Leistungsdiagnostik – München	23.01.	Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 150,- zzgl. der im jeweiligen Land gültigen MwSt.
LD	16	2	Leistungsdiagnostik – München	19.06.	
LD	16	3	Leistungsdiagnostik – Wels	27.11.	

Einzelne Daten können sich ändern! Immer aktuell finden Sie diese auf unserer Homepage.

Die Spezialisierungen / Trainerausbildungen

Functional Training / Workout

HIITup! – Functional Training

BootCamp

CrossTrain

slings[®] intense

slings[®] im Personal Training

mami sports

Ernährung / Gesundheit

Ernährungs Coach – Sports Nutrition

Trainingsgrundlagen zur Gewichtsreduzierung

Medic Training

Wirbelsäule – präventiv & rehabilitativ

Aktuelle Themen /Workshops

Fascial Fitness Basiskurs

Fascial Yoga

Fascial Beckenboden

Best Ager im Einzeltraining

Leistungsdiagnostik

Euro Education Personal Master Trainer und Euro Education Fitness Master Trainer

Mindestens 5 Ausbildungstage im Zeitraum von maximal 2 Jahren



Der „Personal Master Trainer“ bzw. der „Fitness Master Trainer“ ist der höchste Ausbildungsgrad im Schulungssystem der Euro Education.

Voraussetzung

Teilnahmevoraussetzung ist eine bestandene Personal- oder Fitness Trainer B-Lizenz.

Inhalte der Ausbildung

Um den Master-Titel zu erreichen, müssen 3 Fortbildungen aus den Ausbildungsschienen

- **Functional Training / Workout**
- **Ernährung / Gesundheit und**
- **Aktuelle Themen / Workout**

absolviert werden, eine davon darf eintägig sein. Die Ausbildungen sind frei wählbar, es muss jedoch jeweils eine aus jeder Schiene absolviert werden. Sehr empfehlenswert wäre die Wahl

- - Medic Training / Ernährungscoach
- - Leistungsdiagnostik
- - Functional Training / *slings*® im Personal Training.

Mit diesen Modulen wird eine breite Bildungsbasis gelegt, es werden die notwendigen Kenntnisse im Bereich des medizinischen Trainings, der Ernährungslehre und weiterer funktioneller Trainingsformen sowie der vielseitigen Einsatzmöglichkeiten von Pezziball, Slingtrainer, Kettlebell etc. erworben.

Die drei Module müssen innerhalb eines Zeitraumes von maximal 2 Kalenderjahren absolviert werden.

Die Termine der jeweiligen Einzelfortbildungen können Sie sich individuell zusammenstellen, die Module können einzeln oder im Paket gebucht werden.

ACHTUNG:

Bei gleichzeitiger Buchung der drei Masterworkshops reduzieren sich die Gesamtkosten um 75,- Euro netto, also je nach Auswahl der Module z.B. von € 650,- auf € 575,- zzgl. MwSt.

Möchten Sie also das Paket buchen und den Preisvorteil nutzen, dann nehmen Sie die auf der Homepage dafür gebotene Buchungsmöglichkeit:

MA-PT 16 Personal Master Trainer
MA-FI 16 Fitness Master Trainer

Möchten Sie die Module einzeln buchen oder haben Sie bereits ein oder zwei Module abgeschlossen, dann buchen Sie bitte die fehlenden Module direkt.

Die Kosten der Personal- oder Fitness Master Trainerausbildung betragen zwischen 575,- Euro und 975,- Euro, jeweils zzgl. 19% MwSt., je nach Wahl der Module.

EURO★MEETING

12.-13. März 2016

München



Unser Highlight zum Jahresanfang für alle Trainer, Fitnessbegeisterte und Trainierende. Im Euro Meeting bieten wir volles Programm für die Bereiche Group Fitness, Fitness und Personal Training in fünf Räumen parallel und einen Outdoor-Bereich (hierfür nutzen wir den an die Anlage angrenzenden Englischen Garten) mit den begehrtesten Presentern und Top-Referenten der Fitnesswelt.

Erleben Sie brandneue Konzepte, die aktuellen Trends, die bekannten und neuen Stars, ein einzigartiges, internationales Programm auf höchstem Niveau! Die Convention wird begleitet von einer Verkaufs- und Informationsmesse, es gibt eine separate Halle für die Aussteller, in der Sie sich ungestört informieren und shoppen können.

Samstag, 12.03.2016

	Saal 1	Saal 2	Saal 3	Saal 4 Functional/Theorie	Saal 5	Outdoor
09.00–10.00	Step Julian Crespo	Aero Dance Carol Lopez	Pilates „Rock & Roll“ Pilates Rolle Daniela Pignata	DeepWORK® Kickstart – Praxis Christian Gasch		Smovey Walk Christiane Sasse
10.15–11.15	GLAM Step Guillermo G. Vega	Latin Dance „to go“ Marta Formoso	FunTone® – Intensity Jana Spring	FASZIEN IN BEWEGUNG Die Renaissance des Schwingens und Federns – Praxis Gunda Slomka	slings® in rhythm Vroni Raab-Kronski	CrossTrain Roman Bayer
11.30–12.30	Step My Style Ivan Robustelli	Electro House Julian Crespo	„meinRücken“ Barbara Raab & Vroni Raab-Kronski	Schmerzfrei trainieren bei Fersensporn, Ballenschmerzen und anderen Bewegungskillern! – Theorie Manuel König	slings® athletic Christian Gasch	
12.45–13.45	MOST DANCE WORKOUT Maria Stumbeck		Port De Bras Julio Papi	SLASHPIPE® – The Power Of Water – Power Slashing Intervall – Praxis Gunda Slomka	slings® im PT Roman Bayer & Stefan Krabatsch	Smovey Power Walk Christiane Sasse
14.00–15.00	Step „own style“ „to go“ Carol Lopez	GLAM Dance Guillermo G. Vega	FunTone® – stability Jana Spring	Starkes Fundament für einen gesunden Körper – Theorie Manuel König	slings® pilates Andrea Gundel	BootCamp Circuit Sigrid Arusaar
15.15–16.15	Step the New Generation Petra Cejkova	Hip Hop Marta Formoso	Pilates „spirals“ Daniela Pignata	FASZIEN IN BEWEGUNG Fascial Release – Pro und Contra Blackroll – Theorie & Praxis Gunda Slomka	mami slings® Vroni Raab-Kronski	
16.30–17.30	Two girls on BOARD Carol Lopez & Stefania Palladino		Fitness Yoga Julio Papi	HIITup! AiLee Syarief – Roman Bayer – Sigrid Arusaar		

Sonntag, 13.03.2016

	Saal 1	Saal 2	Saal 3	Saal 4	Saal 5	Outdoor
09.00–10.00	Step TOP Stephania Palladino	ZUMBA® 2016 AiLee Syarief	Bauch–Beine–Po „forever“ Andi Goller	HWS – BWS – Schulter – das medizinische Bermuda-dreieck – Theorie Michael Hartmann	slings® im PT Roman Bayer & Stefan Krabatsch	BootCamp Health Sigrid Arusaar
10.15–11.15	Step „how ever“ Gil Lopes	HOUSE2Fit Ivan Robustelli	Bewegter Rücken Barbara Raab & Vroni Raab-Kronski	Übergewichtige – die Herausforderung für den Personal Trainer – Theorie Michael Hartmann	slings® in rhythm Christian Gasch	
11.30–12.30	Step „functional“ Andi Goller	Dance „de Paris“ Remy Huleux	Wirbelsäule „präventiv“ Christiane Sasse	HIITup! AiLee Syarief – Roman Bayer – Sigrid Arusaar		
12.45–13.45	GLAM Step „to go“ Guillermo G. Vega	JAZZilicious Maria Stumbeck	BodyArt International System Christian Gasch	mami Sports – Praxis Vroni Raab-Kronski	slings® pilates Andrea Gundel	
14.00–15.00	Step „de Paris“ Remy Huleux	Aero Dance Gil Lopez	Meridian Yoga Christiane Sasse	Core XXL – Praxis Andi Goller		CrossTrain Roman Bayer
15.15–16.15	„Final“ – DANCE is BACK again! Guillermo G. Vega & Maria Stumbeck & Ivan Robustelli					

Alle Stunden mit dem Zusatz „to go“ sind einfache, nachvollziehbare Choreographie-Stunden. Änderungen vorbehalten.



Ai Lee Syarief



Andi Goller



Andrea Gundel



Barbara Raab



Carol Lopez



Christiane Sasse



Christian Gasch



Daniela Pignata



Gil Lopes



Guillermo G. Vega



Gunda Slomka



Ivan Robustelli



Jana Spring



Julian Crespo



Julio Dieguez Papi



Manuel König



Maria-C Stumbeck



Marta Formoso



Michael Hartmann



Petra Cejkova



Rémy Huleux



Roman Bayer



Sigrid Arusaar



Stefan Krabatsch



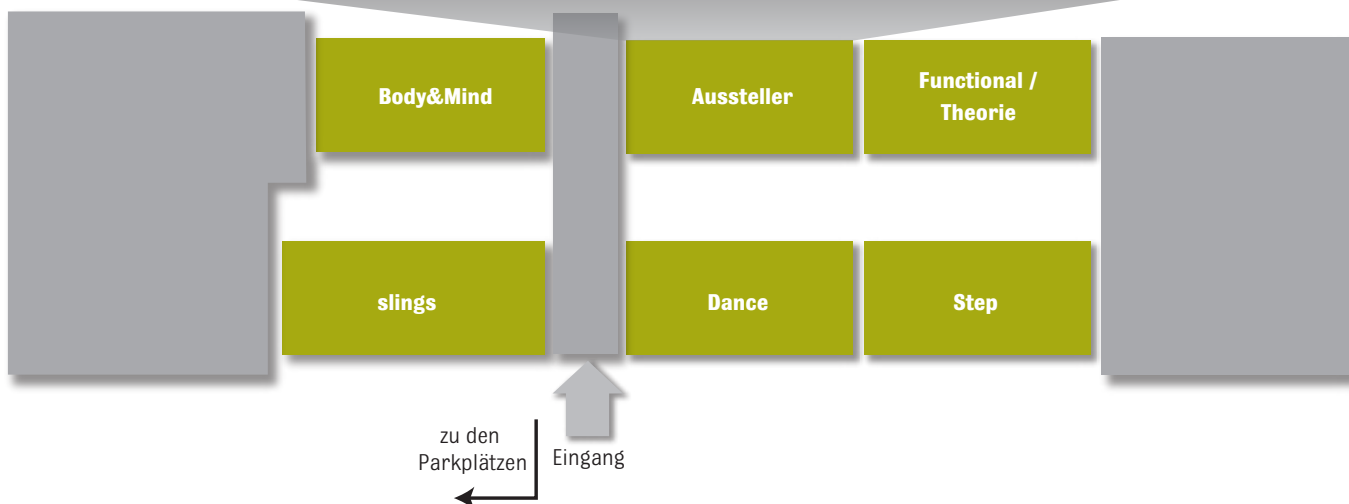
Stephania Palladino



Vroni Raab-Kronski

Hallenplan
Sport Scheck
Anlagen

Aussteller / Partner



EURO EDUCATION
European Fitness School

Veranstaltungsort:
Sport Scheck Anlagen
Münchner Str. 15
85774 München/Unterföhring
Tel.: 089 / 99 28 74-0

Die Convention kostet bei Buchung bis 31.10.2015 und Zahlung bis spätestens 10.11.2015:

€ 120,- Frühbuchertarif, danach € 140,- Normaltarif, jeweils zusätzlich 19% MwSt.

Die Convention ist nur als Ganzes zu buchen, es gibt keine Stunden- oder Tagesbuchungen. Jeder 6. einer Gruppe ist frei.

Für Gruppen ist eine Rechnungsadresse zu benennen.

GEWALTIGES DANCE COMEBACK: MOST dance workout mit der beeindruckenden Maria Stumbeck

IDEENPOOL FÜR DAS FITNESS- UND PERSONALTRAINING: HIITup! und **slings®** von und mit unserem Expertenteam Roman Bayer, Ai Lee Syarief, Sigrid Arusaar und Stefan Krabatsch

EIN FUNKTIONELLES RÜCKENKONZEPT, AM PULS DER ZEIT, ÜBERRASCHEND: meinRücken

UND WEGE ZURÜCK IN DEN EIGENEN, ATTRAKTIVEN KÖRPER: mami sports, beides aus der sportwissenschaftlichen Quelle und dem profunden Erfahrungsschatz von Vroni Raab-Kronski und Barbara Raab

Zentrale und Annahmestelle für alle Buchungen:
Euro Education | Henkelstraße 22 | 85354 Freising
Telefon: (00 49) 0 81 61 / 49 69-41 | Fax: -42
E-Mail: info@euro-education.com oder – am einfachsten – über das Anmeldeformular auf unserer Homepage www.euro-education.com

EURO EDUCATION® Festival @ ROBINSON® .at

BEWEGUNGSWELTEN

11.11.2016 – 13.11.2016

CLUB AMPFLWANG

EURO EDUCATION
European Fitness School

ROBINSON®
Zeit für Gefühle



DAS FITNESS HIGHLIGHT 2016

Das Jahr endet, viele Sport- und Fitness TOP Events sind weltweit bei ROBINSON, mehr als 100 Ausbildungen und Fitnesskongresse sind bei uns in Deutschland, Österreich und der Schweiz gelaufen – im ROBINSON Club Ampflwang feiern wir zusammen mit ROBINSON das Finale des Fitnessjahres mit dem Euro Education Festival @ ROBINSON, den Bewegungswelten.

Unsere Ausbilder, Presenter & Experten treffen sich, um aktuelle Trends zu zeigen, sportwissenschaftliche Neuerungen zu vermitteln und angesagte Choreografien vorzustellen. In 10 Themenhallen wird beraten, geschwitzt, gelehrt und gefeiert. Spaß, Sport und Gemeinschaft stehen an erster Stelle. Eine unvergessliche Zeit, ein MUSS für jeden Fitnessbegeisterten!

Veranstaltungsort:

ROBINSON CLUB AMPFLWANG

Wörmansedt 1

A-4843 Ampflwang im Hausruckwald / Oberösterreich

Kosten: Die Convention ist nur als Ganzes zu buchen, es gibt keine Stunden- oder Tagesbuchungen.

Der Preis für die Teilnahme am 3tägigen Festival inklusive zwei Übernachtungen im Club und Vollpension made by ROBINSON beträgt zwischen € 438,- und € 570,-, je nach Zimmerwahl, MwSt. bereits inbegriffen:

Freitag, 11.11.16

Zeit	HERZSCHLAG Multihall	EXPRESSION Theater	SILHOUETTE Oberösterreich	ACHTSAMKEIT Kärnten	KOPFGERECHT Kino – Vorträge	WELLENGANG Indoor Pool	CYCLING Tennishalle	KÖRPERMITTE Gym/Tennishalle	SLINGS Tennishalle	FUNCTIONAL Tennishalle
15.00– 16.00	Eröffne Bewegungswelten									
16.30– 17.30	GLAM Step Guillermo G. Vega	Dance Expience * Marta Formoso	Bauch & Rücken intensiv Andi Goller	Yoga Gutes Bauchgefühl Christiane Wolff	TriloChi QuantumEner- getik – Wissen- schaft meets Mystik Micha Busch		Wattbike Vorsprung durch Technik Wattbike Team	GYROKINESIS® ganzheitliches Körper- und Wirbelsäulen- training Duncan Lee	slings® in rhythm /athletic Vroni Raab- Kronski	Cross Train Roman Bayer
17.45– 18.45	Step – like Gil Gil Lopes	Electro House * Julian Crespo	Athletic Workout Michael de la Cruz	Pilates spirals Daniela Pignata	Zielgruppe „Best Agers“ im Perso- nal Training Tobias Borucker		Wattbike Erfahre Deine Grenzen Wattbike Team	deepWORK® Christian Gasch	Stabile Schulter mit den slings® Hape Meier	Functional Circuit Rouven Bürgel
Chill-Out – Event Sauna – Abendessen										
21.30– 22.30	Lyrical Dance Night Maria Stumbeck (Theater)				Candle Light Yoga Young Ho Kim (Oberösterreich)					

📅 Anmeldung am Infocounter erforderlich. Alle Stunden mit dem Zusatz „to go“ sind einfache, nachvollziehbare Choreographie-Stunden. Änderungen vorbehalten.

Zentrale und Annahmestelle für alle Buchungen:

Euro Education | Henkelstr. 22 | 85354 Freising | Telefon: (00 49) 0 81 61 / 49 69-41 | Fax: -42

E-Mail: info@euro-education.com oder – am einfachsten – über das Anmeldeformular auf unserer Homepage

www.euro-education.com

Buchungsnummer: CO 16-2

Samstag, 12.11.16

Zeit	HERZSCHLAG Multihall	EXPRESSION Theater	SILHOUETTE Oberösterreich	ACHTSAMKEIT Kärnten	KOPFGERECHT Kino – Vorträge	WELLENGANG Indoor Pool	CYCLING Tennishalle	KÖRPERMITTE Gym/Tennishalle	SLINGS Tennishalle	FUNCTIONAL Tennishalle
07.00– 08.00	YOGA – All you need is inside Young Ho Kim (Theater)									
Frühstück										
09.00– 10.00	Step – apasionado Julian Crespo	AERO Dance Gil Lopes	KamiBo® Michael de la Cruz	Yoga – anmutig fließen und tief durchatmen Christiane Wolff	Aufrecht im Leben – nur, wenn das Becken steht Hape Meier			SLASHPIPE® Modern Slashing Gunda Slomka	slings® im PT Roman Bayer	IRON SYSTEM® IRON CROSS Danny Arnold
10.15– 11.15	Step – easy * Guillermo G. Vega	MOST dance workout Maria Stumbeck	meinRücken Barbara Raab & Vroni Raab- Kronski	Pilates Rock´n Roll Pilates Rolle Daniela Pignata	Move more – „aber bewege dich richtig“ Rouven Bürgel		Wattbike Vorsprung durch Technik Wattbike Team	GYROKINESIS® Back to the roots Duncan Lee	slings® intense Christian Gasch	IRON WORKOUT Christian Spörrie
11.30– 12.30	Functional Step Andi Goller	Hip Hop Marta Formoso	Body Fusion Danny Arnold	Faszien in Bewegung 5 Säulen des Faszientrainings Gunda Slomka	Trainings- grundlagen zur Gewichtsredu- zierung Tobias Borucker		Wattbike Erfahre Deine Grenzen Wattbike Team	TJ Athletic Michael de la Cruz		HIITup! – Functional Training Roman Bayer Sigrid Arusaar
13.00– 14.00	Mittagessen									
14.00– 15.00	Step – to the rhythm Julian Crespo	GLAM Dance Guillermo G. Vega	Complete Workout Andi Goller	Inside Yoga Young-Ho Kim	Sitzen ist das neue Rauchen Rouven Bürgel			TriloChi meets ChiYoga Michaela Busch	mami slings® Vroni Raab- Kronski	SLASHPIPE® SCT Power Slashing Gunda Slomka
15.15– 16.15	Step - exclusiv Gil Lopes	Aero JAZZ Maria Stumbeck	Bewegter Rücken Barbara Raab	Yoga Mein Herz tanzt Christiane Wolff	SPECIAL Personal Training 15.30 – 17.00 Uhr Rouven Bürgel Tobias Borucker Roman Bayer Andi Goller		Wattbike Weight Manage- ment Wattbike Team	deepWORK® Chris Spörrie	slings® im PT Roman Bayer	BootCamp Sigrid Arusaar
16.30– 17.30	Step & Tone Fusion Danny Arnold	ZUMBA – again Marta Formoso	Gladiator Workout Michael de la Cruz	YOGA Young Ho Kim				GYROKINESIS® Freier Nacken, entspannte Brustwirbelsäule Duncan Lee	slings® Pilates Christian Gasch	IRON RÜCKEN Christian Spörrie
17.45– 18.45	Step – The Dream Team Guillermo G. Vega – Julian Crespo – Gil Lopes (Theater)		Stabiler Rumpf mit dem Powerball Hape Meier	bodyART® Daniela Pignata	FASZIEN NEWS Gunda Slomka		Wattbike High Intensity Intervall Wattbike Team			Functional Circuit Rouven Bürgel

Sonntag, 13.11.16

Zeit	HERZSCHLAG Multihall	EXPRESSION Theater	SILHOUETTE Oberösterreich	ACHTSAMKEIT Kärnten	KOPFGERECHT Kino – Vorträge	WELLENGANG Indoor Pool	CYCLING Tennishalle	KÖRPERMITTE Gym/Tennishalle	SLINGS Tennishalle	FUNCTIONAL Tennishalle
07.00– 08.00	Meridian Stretching Michaela Busch (Oberösterreich)									
Frühstück										
09.00– 10.00	Step – buongiorno Gil Lopes	MOST dance workout Maria Stumbeck	Drums Alive® Michael de la Cruz	Release Fluss der Meridiane Christian Spörrie	Functional Training in der Reha Tobias Borucker		Wattbike Allgemeine Fitness Wattbike Team	mami sports Vroni Raab- Kronski	slings® intense Christian Gasch	SLASHPIPE® Power SLASHING Gunda Slomka
10.15– 11.15	Step – ONLY Guillermo G. Vega	Latin meets HOUSE Marta Formoso & Julian Crespo	Faszien in Bewegung Fascial Stretch Gunda Slomka	bodyART® international Daniela Pignata & Christian Gasch	Fuß und Bein- achsen Kleine Verlet- zungen-Große Probleme Hape Meier		Wattbike Weight Manage- ment Wattbike Team	GYRON Flow! Duncan Lee	slings® in rhythm/athletic Vroni Raab- Kronski	HIITup! – Functional Training Roman Bayer Sigrid Arusaar
11.30– 12.30	TANZ Maria Stumbeck		Functional Back Andi Goller	Faszien & Meridiane ein starkes Team Michaela Busch						
12.30– 13.00	Auf Wiedersehen BEWEGUNGSWELTEN 2016 (Theater)									
13.00	Mittagessen									

... Vielzahl an gemafreien Eigenkompositionen ...



... auch eine Menge Compilations mit bekannten Chart- & Radio Hits.



Um unseren Kunden jederzeit mit der aktuellsten Musik versorgen zu können, haben wir neben unseren eigenen Produktionen auch CDs anderer namhafter Hersteller im Sortiment.

move ya!



music motion

MUSIC 4 MOTION

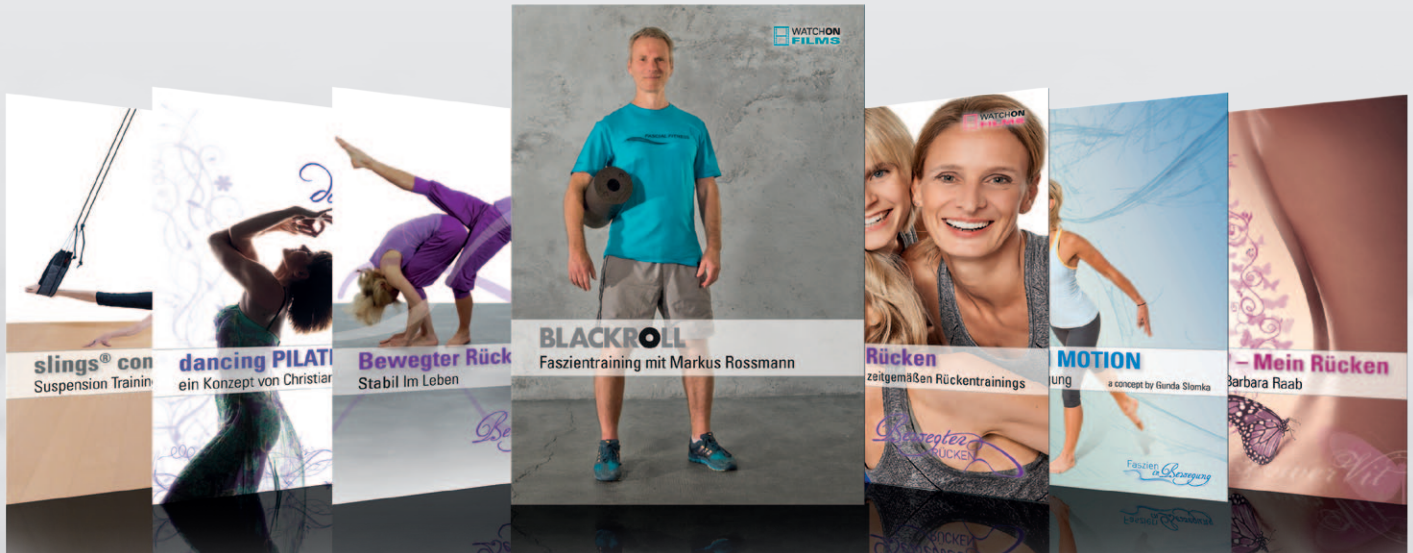


Ihr umfassender Onlineshop für Fitness CDs, DVDs & Equipment

+49 8161 549903

www.european-musicstore.com

Unter dem Namen watchON – einem unserer Geschäftsbereiche – produzieren und vertreiben wir Fitness DVDs, stets mit höchstem Anspruch an inhaltliche und fachliche Qualität.



Als Zusatz sind in unserem Shop diverse, zu unseren Produkten passende Equipment-Kleingeräte namhafter Hersteller erhältlich.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Versandkostenfrei ab 50 €



Kundenservice



sichere Bezahlung



Downloads

● Ausgezeichneter Service

● Schnelle Lieferung

● Am Markt seit 2006

● Downloads in 320 kbit/s CD Qualität

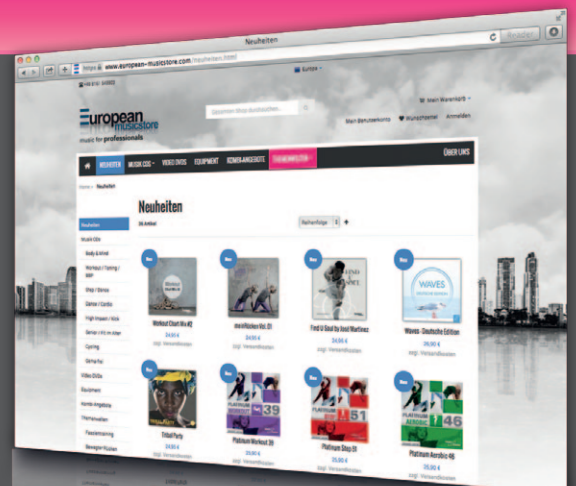
European Musicstore

Henkelstraße 22 | 85354 Freising

phone: +49 8161/54 99 03

info@european-musicstore.com

www.european-musicstore.com



Besuchen Sie uns auf Facebook:

www.facebook.com/EuropeanMusicstore

2016

Das komplette Ausbildungs- und Conventionprogramm finden Sie immer aktuell unter www.euro-education.com

Zentrale und Annahmestelle für alle Buchungen in Deutschland und Österreich:

Euro Education | Henkelstraße 22 | 85354 Freising | Telefon: (00 49) 0 81 61 / 49 69-41 | Fax: -42

E-Mail: info@euro-education.com oder – am einfachsten – über das Anmeldeformular auf unserer Homepage.

www.euro-education.com