

## **Trainer für moderne Rumpfstabilisation - PowerVit® mein Rücken**

3tägig

Die PowerVit®-Ausbildung gibt einen hervorragenden Einstieg in alle Programme, in denen ganzheitliche Trainingsformen vermittelt werden (wie z.B. Pilates oder klassische Wirbelsäule), ist jedoch keine Voraussetzung hierfür. Diese Programme werden erläutert, so dass auch die Entscheidung, in welche Richtung weiter Fortbildung betrieben werden soll, erleichtert wird.

PowerVit® kann darüberhinaus durchaus bereits gelernten Pilates-, Yoga- oder Wirbelsäulentrainern als innovative Weiterbildung dienen.

### **Voraussetzungen**

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine abgeschlossene Grundausbildung (B-Lizenz) aus den Bereichen Aerobic/Fitness/Gymnastik oder unsere S-Lizenz, 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**

PowerVit® ist ein eigenständiges, bestechend schönes, effektives, rumpfstabilisierendes Bewegungsprogramm. Es ist ein Konzept, das die Muskulatur rund um die Wirbelsäule beansprucht und sich besonders durch Vielfältigkeit und Dynamik auszeichnet.

Barbara Raab hat dieses effektive Bewegungs- und Trainingskonzept in enger Zusammenarbeit mit unseren Physiotherapeuten - allen voran H.P. Meier – geschaffen. Es entspricht den neuesten, wissenschaftlichen Erkenntnissen, es basiert auf anatomisch - funktionellen Grundprinzipien, auf Koordination, Stabilisation und Körperhaltung. Das Ziel ist eine starke Körpermitte mit einer gesunden Wirbelsäule und einem starken Rücken.

PowerVit® ist ein umfassendes, zeitgemäßes Programm, in welchem durch bewusste, konzentrierte Arbeit ein hocheffektives Körpertraining erreicht wird. Besonders hervorzuheben ist dabei der Fitnesscharacter, die Dynamik und die Power, die diesem Konzept innewohnen. Für alle Fitnessbewusste, die mehr Fluss und Variabilität in den bekannten Konzepten (wie Pilates, Rückenkursen oder Power-Yoga) suchen, ist es gedacht als Alternative oder Weiterentwicklungsmöglichkeit.

PowerVit® bietet dem Trainer eine durchdachte Auswahl an Übungen, die vielseitig kombinierbar sind. Es wird ein Trainingskonzept an die Hand gegeben, das den höchst individuellen Bedürfnissen der Teilnehmer oder (Personal Trainings-) Kunden angepasst werden kann:

Zu Beginn der Ausbildung werden alle grundlegenden Informationen gegeben.

- Es werden die Kenntnisse der Anatomie vertieft, speziell die der rumpfstabilisierenden Muskulatur, des sogenannten Power House,
- ebenso die Kenntnisse über die Wirbelsäule und ihre Funktionen unter Berücksichtigung der neusten, physiotherapeutischen Aspekte.
- Es werden stundenspezifische Warm Ups erlernt,
- anschließend ganzheitliche Übungen mit Schwerpunkt Kraft, Beweglichkeit und Balance.
- Diese werden dynamisch miteinander verbunden,
- es werden fließende Übergänge geschaffen
- und dadurch wird aus einer ursprünglich überwiegend statischen Stunde eine mit durchgängigem Bewegungsfluss gestaltet.
- Es werden mehrere Masterclasses unterrichtet, mehrere Stundenprofile erarbeitet,
- wobei viele neue Ideen für variable Übungsabläufe einfließen.
- Zum Abschluss werden noch einige Entspannungstechniken gezeigt.

## Nachfolgend

- wird intensitätssteigernd gearbeitet, es werden fortgeschrittenen Stundenbilder und
- speziell Stundenbilder für Einsteiger und Senioren erarbeitet.
- Spezielle Themen wie Rücken, Körperhaltung und Flexibilität werden behandelt,
- entsprechende themenspezifische Stundenbilder werden gezeigt und umgesetzt:  
PowerVit® Rücken - PowerVit® Stretch - PowerVit® Ball.
- Pädagogik und Didaktik nehmen großen Raum ein.
- Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein werden geschult.

## Anmerkung

PowerVit® ist eine geschützte Marke, die für die Qualität des vermittelten Wissens steht. Nur von uns ausgebildete Trainer dürfen gleichnamige Stundenbilder anbieten, dies dann dauerhaft, ohne zusätzliche Kosten, insbesondere ohne Lizenzgebühren.

## Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: 400.- € zzgl. 19 % MwSt.

## Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.