

Bodyworkout Trainer

2täglich

Voraussetzungen

Wer ist hier richtig - 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.

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

Beschreibung

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 2 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 effektivem Bauchtraining

Kommunikation: Richtig ansagen und effektiv korrigieren

Trainingspraxis:

Trainingspraxis:

4 Modell Stunden

Umfassende Übungsbesprechungen

Technikkontrollen

Eigenes Erproben des Levelsystems

Stundenstruktur und Stundenaufbau für unterschiedliche Facetten des Workouttrainings.

Kosten

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

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.