

## slings® im Personal Training

2tägig

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

Fehlen diese Kenntnisse?

Nutzen Sie unser Webseminar [Grundlagen der Anatomie und Physiologie](#) um die nötigen Grundlagen zu erwerben.

### Beschreibung

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

### Anmerkung

Regulär sind unsere Ausbildungszeiten von 09.30 Uhr bis 17.00 Uhr.  
Abweichungen im Einzelfall werden ausdrücklich bekannt gegeben.

### Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 300.- zzgl. 19% MwSt.

## **Termin(e)**

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.