

slings® Special Day - slings® athletic

1tägig

Unsere Sling Trainer Ausbildungen – slings® concept:
Durchdachte KONZEPTE zum Einsatz im Groupfitness-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 4 ganz unterschiedlichen Trainingskonzepten:

- slings® in rhythm
- slings® pilates
- slings® athletic
- mami slings®

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!

Voraussetzungen

Idealerweise - aber nicht zwingend - ist die Ausbildung slings® in rhythm vorher 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.

Beschreibung

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.

Inhalt 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
- 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® athletic dauerhaft, ohne weitere Kosten (insbesondere Lizenzgebühren etc.) im Studio von den ausgebildeten Trainern angeboten werden.

Anmerkung

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 Mindermengen: 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.

Kosten

Die Teilnahmegebühr für die Trainerausbildung slings® athletic beträgt incl. Skript und Zertifikat € 150.- zzgl. der im jeweiligen Land geltenden MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.