Krokusstraße 8 A-4614 Marchtrenk
Tel.: 08161/4969-41 Fax: 08161/4969-42
info@euro-education.com

BootCamp

1tägig

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

Voraussetzungen

Grundkenntnisse der Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers werden vorausgesetzt.

Fehlen diese Kenntnisse?
Nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen der Anatomie und Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben.

Beide Ausbildungen - Boot Camp und S-Lizenz: Grundlagen der Anatomie und Physiologie - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

Beschreibung

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, 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.

Anmerkung

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

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Zertifikat: € 175,- zzgl. 19% MwSt.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung Boot Camp und S-Lizenz Webseminar incl. Skript und Zertifikat: € 575,- zzgl. 19% MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.