

COMPLETE BODY WORKOUT - Neue Ideen für deine Workout Stunden

1-tägig

Präsenzausbildung

Workout-Kurse gehören zu den Klassikern im Group Fitness und sind aus den Kursräumen der Studios nicht mehr wegzudenken. Mit gezielten funktionellen Kräftigungsübungen lässt sich jedes Workout aufwerten – von Tone und Body-Shaping über Bauch-Beine-Po bis hin zu Wirbelsäulengymnastik.

Das erwartet dich:

Functional Screening & Bewegungsanalyse: Lerne, individuelle Bedürfnisse und Bewegungspotenziale deiner Teilnehmer zu erkennen.

Abwechslungsreiche Stundenbilder: Von Einsteiger- bis Fortgeschrittenen-Level, inklusive Training in Flows und progressiver Intensitätssteigerung.

Theoretisches und praktisches Wissen: Entdecke den Unterschied zwischen isolierten und mehrgelenkigen Übungen und erlebe moderne funktionelle Bewegungsmuster.

Ein umfassendes Skriptum begleitet dich durch den Tag und sorgt dafür, dass du die Inhalte nachhaltig in deinen Kursalltag integrieren kannst.

Perfekt für Trainer, die ihre Kursstunden abwechslungsreich, funktionell und effektiv gestalten möchten!

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme sind Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates, so wie sie in einer B- oder S-Lizenz erworben werden können. Wir möchten mit dieser Ausbildung auch bereits geschulte Trainer abholen und sie mit Neuigkeiten konfrontieren.

Fehlen diese Kenntnisse oder möchten Sie diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?

Dann nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

Beide Ausbildungen - Complete Body Workout und S-Lizenz - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat der Präsenzausbildung: € 185,- zzgl. MwSt.

Presenter



Andreas Goller

Termin(e)

in in Österreich

COBW25 - 1 **COMPLETE BODY WORKOUT - Funktionelle Kurs - Ideen für deine Workout Stunden**
11.10.2025 in Linz / Oberösterreich / John Harris Fitness, Linz Donaupark