

Barre Workout

2tägig

Barre

Barre Workout ist eine Fortbildung mit Spaßfaktor! Lerne in dieser Fortbildung die Symbiose aus Ballett, Pilates, Fitness und Yoga im Rhythmus der Musik an der Ballettstange kennen und werde jetzt Barre Workout Trainer. Barre Workout ist schon seit einigen Jahren ein Trend – Tendenz steigend. Die Symbiose aus Ballett, Pilates, Fitness und Yoga im Rhythmus der Musik an der Ballettstange ist mittlerweile eine der beliebtesten Bewegungsformen geworden, um Ausdauer, Kraft und Koordination zu schulen und den Körper in Form zu bringen. In dieser Ausbildung wirst du mit einem umfangreichen Übungsrepertoire versorgt und lernst die optimale Zusammenstellung für eine erfolgreiche Barre Stunde kennen. Doch das große Geheimnis eines guten Barre Unterrichts liegt nicht nur im Aufbau der Stunde, sondern wie du die Übungen deinen Teilnehmern nahe bringst, sodass sie einen riesen Spaß haben und mit einem Lächeln deine Stunde verlassen.

Amiena wird dir ein gutes und erfolgreiches Konzept an die Hand geben, dir aber genügend Freiraum für deine eigene Kreativität lassen.

Voraussetzungen

Grundkenntnisse der Anatomie und Unterrichtserfahrung wären von Vorteil, sind aber keine Pflicht.

Beschreibung

Inhalt der Ausbildung:

- Erlernen der wichtigsten Ballettgrundlagen
- Übungen für die großen Muskelgruppen
- Cardioelemente
- Umgang mit Tools
- Die richtige Musikauswahl
- Umgang mit Stimme
- Die Kunst des Anleitens
- Cueing
- Aufbaumöglichkeiten einer Barre Workout Stunde

Alle Ausbildungsinhalte werden sowohl theoretisch als auch in der Praxis umgesetzt.

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 Urkunde: € 300.- zzgl. 19% MwSt.

Termin(e)

Im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.