

## KIBO Kickbox Aerobic

2tägig

„Get the Kick!“ Ein intensives Ganzkörperworkout, welches Kickboxtechniken mit Aerobic und Functional Fitness verbindet. Power Dich zur rhythmischen Beats aus, verbinde Einzelne Elemente zu einer coolen Choreographie und lass Dich von Power-Drills so richtig ins Schwitzen bringen.

In dieser Ausbildung lernt der Teilnehmer die Basis-Techniken aus dem Kickboxen kennen und diese mit Aerobic und Functional Fitness zu kombinieren. Die Teilnehmer sind danach in der Lage, eine einfache Stunde aufbauen und vor der Gruppe zu präsentieren. Die Choreographien sind kurz und prägnant gehalten und lassen sich mit vielen verschiedenen Übungen aus anderen Gruppenfitnesskursen verbinden. Im theoretischen Teil der Ausbildung wird das Basis-Wissen der Bewegungs- & Trainingslehre sowie Methodik und Didaktik im Gruppenfitness und das Arbeiten mit Musik gelehrt. Zudem werden wichtige Muskeln, welche die Kickbox-Techniken realisieren im Detail erläutert, Gefahren aufgezeigt und Rahmenbedingungen für einen gesunden und effektiven Kurs aufgezeigt.

### 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.

Fehlen diese Kenntnisse?

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

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

### Beschreibung

Theorie

- Kampfkunst-Geschichte Anatomie & Physiologie
- Bewegungs- & Trainingslehre
- Methodik & Didaktik im Gruppenfitness

Praxis

- Techniken Kampfsport (Jab, Punch, Upper-Cut, Hook, Front-, Side-, Roundkick)
- Techniken Aerobic und Kombinationsmöglichkeiten mit Kickbox-Techniken
- Aufbau von einfachen Kombinationen (Basis-Combos)
- Integration von Power-Drills mit Partner, am Schlagpolster, mit dem eigenen Körpergewicht
- Ergänzungen durch „FIGHT HIIT“ – Hochintensive Intervall-Einheiten
- Anleiten und zählen vor der Gruppe
- Musiklehre & Arbeiten zur Musik (Counting)

### 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.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung Kick Box Aerobic und S-Lizenz Webseminar incl. Skript und Zertifikat: € 700,-  
zzgl. 19% MwSt.

## Presenter



## Termin(e)

in in Deutschland

KIBO20 - 4 **KIBO Kickbox Aerobic**

10.10.-11.10.2020 in München / KNS Kleine-Nestler-Schule