

## **KIBO - Das ultimative Fitnessstraining mit Kampfsportcharakter**

2tägig

„Get the Kick!“ Be strong – lose weight – have fun and get fit!

Was ist KIBO?

KiBo ist ein Gruppenfitnesskonzept, in dem typische Techniken des Kampfsports mit Aerobic, Fitness und HIIT-Intervallen kombiniert werden. Mit schnellen Boxtechniken und kraftvollen Kicks bewegen sich Deine Gäste rhythmisch zu motivierenden Beats und trainieren ihre Kraftausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Wie sieht eine KIBO-Stunde aus?

Eine KiBo-Trainingseinheit dauert meist 60 Minuten und folgt einem methodischen Aufbau. Zu Beginn stimmen Lockerungs- und Atemübungen den Körper auf das Training ein. Anschließend folgt je nach Leistungsstand ein Technik-Intro, gefolgt vom Power-Programm, welches den längsten Zeitraum des Trainings einnimmt. Hierbei wird nicht nur der Körper gefordert, sondern auch das Gehirn, stellt doch so manche Choreographie eine Konzentrationsübung dar. Nach einem anstrengenden Endspurt mit High-Impact-Übungen und HIIT-Übungen komplettieren Kraft- und Beweglichkeitselemente das Trainingsprogramm. Hier bleiben dem Instructor alle Variationen offen. Zum Cool-Down verschiedene Entspannungstechniken aus dem asiatischen Raum angewandt.

KiBo eignet sich für alle Teilnehmer, die sich nach einem intensiven Ganzkörperworkout sehnen, fit werden und gleichzeitig abnehmen wollen.

### **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**

Was lernst Du bei der Ausbildung zum Basic Instructor?

Wer als Instructor seine Kurse mit Elementen aus dem Kickboxen erweitern möchte, ist bei KIBO genau richtig. In dieser Ausbildung lernst Du die wichtigsten Techniken aus dem Kickboxen und Aerobic kennen und kannst danach eine einfache Stunde aufbauen und präsentieren. Die Choreographien sind kurz und einfach gehalten und lassen sich deshalb mit bereits vorhandenen Kursstrukturen leicht kombinieren. Im theoretischen Teil der Ausbildung wird das Basis-Wissen der Bewegungs- & Trainingslehre sowie Methodik und Didaktik im Gruppenfitness und das Arbeiten mit Musik gelehrt.

Theorie

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

Praxis

- Techniken Kampfsport (Jab, Punch, Upper-Cut, Hook, Front-, Side-, Roundkick)
- Techniken Aerobic (Step Touch, Side2Side, Double-Step, Grapevine)

- Aufbau von einfachen Kombinationen
- Integration von HIIT-Elementen
- Anleiten und Counting vor der Gruppe
- Musiklehre & Arbeiten zur Musik

### **Anmerkung**

Regulär sind unsere Ausbildungszeiten von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr.

### **Kosten**

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 350.- zzgl. 19% MwSt.

### **Presenter**



Dr. Daniel Gärtner

### **Termin(e)**

**in in Deutschland**

KIBO25 - 1 **KIBO Kickbox Aerobic**

**03.05.-04.05.2025** in München / KNS Kleine-Nestler-Schule