

Outdoor Trainer

1täglich

Voraussetzungen

Eine abgeschlossene Groupfitness B-Lizenz, mindestens aber Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie sind von Vorteil.

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 - Outdoor Trainer und S-Lizenz - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

Beschreibung

Outdoor Training ist aktueller denn je zuvor. Draußen zu trainieren hat neben dem derzeit geringeren Infektionsrisiko viele weitere Vorteile, weshalb immer mehr Trainer ihre intensiven Kurse an der frischen Luft durchführen. Cross Training, Boot Camp oder Functional Circuits sind auch ohne Kursraum optimal umsetzbar. Das Training in der Natur kann perfekt im Park, im Wald oder mitten in der Stadt umgesetzt werden – unabhängig oder abhängig von einem Fitnessstudio.

Dieser Workshop „Outdoor Trainer“ bietet Trainern einen Überblick über innovative Möglichkeiten, Kursformate Outdoor ideal zu realisieren. Dabei wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Kleingeräten wie Therabändern, Kettlebells, Schlingen oder Kurzhanteln gearbeitet. Das Outdoor Workout ist ein ganzheitliches Training, das Anforderungen an Kraft, Stabilisation, Ausdauer, Geschicklichkeit und Koordination stellt. Funktionelle Übungen mit hohen Intensitäten setzen dabei einen intensiven Trainingsreiz. Ziel des Trainings ist, dem Teilnehmer durch anspruchsvolle Aufgaben ein besonders umfassendes Training zu ermöglichen.

Dieser Tagesworkshop findet – passend zum Thema – vorwiegend draußen statt und gibt das wichtige Basiswissen an die Hand, um professionelle Outdoor Kurse unterrichten zu können:

Vom „Outdoor Warm Up“ über die Gestaltung des Hauptteils bis hin zu Ideen für einen passenden Stundenabschluss. Es werden 2 Stundenbilder präsentiert, welche anschließend umfangreich analysiert und mit Variationen und kreativer Übungsvielfalt bereichert werden.

Zusätzlich werden Übungsideen erarbeitet, welche im Anschluss an diesen Tagesworkshop in eigenen Outdoor Kursen direkt umgesetzt werden können.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 175,- zzgl. MwSt.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung Outdoor Trainer und S-Lizenz Webseminar incl. Skript und Zertifikat: € 575,- zzgl. 19% MwSt. (statt regulär € 625,- zzgl. 19% MwSt.)

Presenter



Roman Bayer

Termin(e)

in in Deutschland

OUTR20 - 3 **Outdoor Trainer**

11.10.2020 in Erding / München / Sportpark Schollbach