

Power & Athletic Circle

2tägig

Zirkeltraining liegt voll im Trend. Dabei reicht das Spektrum vom einfachen Zirkel-Stationsbetrieb, wie wir es aus der Schule kennen bis hin zum HIIT-Circuit mit unterschiedlichen Belastungsmodi.

In diesem Kurs lernst Du einerseits verschiedene Arten des Zirkeltrainings und deren Wirkung auf den Organismus kennen. Andererseits wird dir eine große Übungsauswahl mit entsprechenden Gestaltungsmöglichkeiten gezeigt, die dein Zirkeltraining abwechslungsreich und modern gestalten. Der Schwerpunkt liegt dabei auf verschiedenen Belastungsformen im hochintensiven Intervall-Training sowie dem Einsatz moderner Functional-Fitnessgeräte wie etwa Battle-Ropes, Bungee-Speed-Bands, Athletic-Moves und Medizinbällen.

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. Ideale Fortbildung für frisch gebackene Trainer, aber auch bereits geschulte Trainer möchten wir mit den wichtigen Inhalten dieser Ausbildung abholen und sie mit Neuigkeiten konfrontieren.

Fehlen diese Kenntnisse?

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

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

Beschreibung

Inhalte der Ausbildung:

- Entstehung der Intervallmethoden
- Wirkung verschiedener Intervallmethoden auf den Organismus
- Zielsetzungen und adressatengerechter Einsatz verschiedener Belastungsmodalitäten
- Grundlagen: Battle-Rope, Bungee-Speed-Bands, Athletic-Moves, Medizinbälle, Fitnessbags
- HIIT-Formen: Tabata, Coe-Methode, Pyramiden, Ad-Ons

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 Power & Athletic Circle und S-Lizenz Webseminar incl. Skript und Zertifikat: € 700,- zzgl. 19% MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.