Krokusstraße 8 A-4614 Marchtrenk
Tel.: 08161/4969-41 Fax: 08161/4969-42
info@euro-education.com

Step Aerobic

Voraussetzungen

Die Ausbildung ist sehr praxisorientiert.
Eine abgeschlossene B-Lizenz, mindestens aber Kenntnisse der Grundtechniken und Grundschritte sind Voraussetzung, um die Informationen dieses Workshops komplett zu erfassen. Spezielle Step-Kenntnisse sind nicht erforderlich, ideal wäre jedoch eine absolvierte „Learn To Step“ Ausbildung.

Beschreibung

Inhalte der Ausbildung:
Der Grundgedanke von Step Aerobic soll wieder in das Bewusstsein der Trainer geholt werden:
Kontinuierliches Ausdauertraining und ein zielorientiertes Workout stehen im Vordergrund, sollen die Teilnehmer zu einem spürbaren Trainingserlebnis führen.

Es werden zwei Stundenbilder gezeigt - eine ursprüngliche Step Aerobic „classic“ und eine Step Circle Stunde.
Im ersten Stundenbild werden Grundschritte und Schrittfamilien klassifiziert, einfache Add-On Aufbaumethoden vermittelt und die Unterschiede von athletischen und tänzerischen Elementen aufgezeigt.
Im zweiten zeigen wir den Wechsel zwischen Cardio Training (intensiven Belastungen) und funktionellen Workout Elementen.

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: € 175.- zzgl. 19% MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.