

HIITup! Basisausbildung

1 tagig

Präsenzausbildung / Webseminar / Livestream

Wahlweise als Webseminar oder als Präsenzausbildung buchbar. Beim Webseminar ist der Start jederzeit möglich, absolut freie Zeiteinteilung!

HIITup! lautet die neuste Formel.

Wir präsentieren ein einzigartiges Konzept für die Gruppe: Ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker! Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen. Kurz, knackig und intensiv, dadurch und durch die Abwechslung und Vielfältigkeit der einzelnen Übungen verfliegt die Trainingszeit im Nu!

Voraussetzungen

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich 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 notigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

Beide Ausbildungen - HIITup! und S-Lizenz - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

Beschreibung

Inhaltlich beleuchten wir das Thema „HIIT“ von allen Seiten: Was ist der Grundgedanke des High Intensity Intervall Trainings und was können wir mit dieser Art des Trainings erreichen?

Welche Rolle spielen dabei unsere Kraftmaschinen, die Muskeln?

Wir bringen Sie auf den spannenden, neuesten Stand der Wissenschaft und erarbeiten die Unterschiede zwischen herkömmlichen Trainingsmethoden und dem HIIT.

In der Praxis stellen wir Ihnen unsere Idee zur Umsetzung vor: „HIITup!“. Innerhalb von 30 Minuten wechseln sich hochintensive Intervalle und Erholungsphasen ab. Die Musik gibt dabei treibend – und ganz selbstverständlich – die Zeiten vor.

Wir präsentieren 2 komplette „HIIT up!“ Stundenbilder. Anhand eines Praxisskriptes werden diese Stundenbilder detailliert analysiert. Durch das Erstellen von neuen Übungen, oder auch bungsvariationen, werden Ideen für weitere Stundenbilder gegeben.

Anmerkung

Informationen zum Webseminar

Die Inhalte sind identisch zu dem Tagesworkshop. Anhand des gesendeten Skriptes können Sie sich Kapitel für Kapitel durch die theoretischen Inhalte arbeiten. Zahlreiche Erklärvideos mit unserem Referenten Roman Bayer vertiefen, erweitern und ergänzen das Skript. Im Anschluss an jedes Kapitel finden Sie Selbsttestfragen. Bei Bedarf klicken Sie sich durch und testen, ob Sie die theoretischen Inhalte verstanden haben und in Erinnerung halten konnten.

Sollten trotzdem Fragen offen bleiben (oder neue entstehen), zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren. Wir werden uns umgehend mit Ihnen in Verbindung setzen.

Im Anschluß an den Theorieteil finden Sie den Praxisteil mit 2 Stundenbildern HIITup! und jeweils einer ausführlichen Analyse mit wertvollen Tipps und Zusatzinformationen.

Das Webseminar steht Ihnen nach Ihrem Erst-Login insgesamt 4 Wochen zur Verfügung.

Genießen Sie die Vorteile des Webseminars: Orts- und zeitunabhängig, wann und wie es am besten in Ihren Terminkalender passt!

Livestream

Diese Fortbildung wird auch im Livestream angeboten und ist auch als Online-Livestream buchbar!

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat sowohl der Präsenzausbildung als auch des Webseminars: € 185.- zzgl. MwSt.

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat der Präsenzausbildung: € 185.- zzgl. MwSt.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung

HIITup! Basisausbildung

HIITup! Advanced Update und

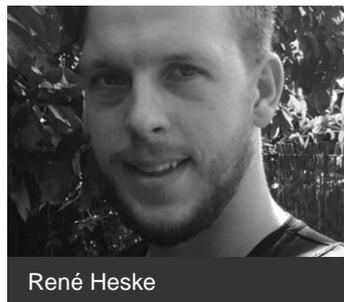
HIITup! Mastermodul incl. Skript und Zertifikat: € 490,- zzgl. MwSt. (statt regulär € 555,- zzgl. MwSt.)

Der Rabatt wird nach der Buchung auf der Rechnung automatisch abgezogen!

In den Ausbildungskosten ist die Musik Compilations „HIITup!“ inbegriffen!

Bei Paketbuchung sind 3 Compilations mit inbegriffen!

Presenter



Termin(e)

in Online als Webinar

HU-Online **HIITup! Basisausbildung als Webseminar**
18.01.2038 in ONLINE / ONLINE

HU-Online+GFS-Online **Paket: HIITup! Basisausbildung als Webseminar + S-Lizenz Webseminar**
18.01.2038 in ONLINE / ONLINE

in in Deutschland

HU25 - 1 **HIITup! Basisausbildung**
11.05.2025 in München / Leo's Sports Club