

slings® Special Day - slings® athletic

1täglich

Das Training mit Schlingen – egal welcher Marke, ob mit unseren slings® oder denen anderer Hersteller - ist vielfältig, sensomotorisch und koordinativ höchst anspruchsvoll.

Nach dem Kauf der Schlinge stellen sich somit oft recht rasch die Fragen:

- Wie benutze ich Schlingen richtig?
- Welche Möglichkeiten habe ich, das Training mit den Schlingen zu gestalten?

Um diese Trainingsform effektiv zu gestalten, die Instabilität der Schlingen richtig einzusetzen um besonders die tiefen Bauch und Rückenmuskeln anzusprechen und muskulären Dysbalancen entgegenzuwirken, muss ein Trainer über das notwendige Wissen in Sachen Rumpfstabilisation verfügen und mit den Techniken der Schlingen umgehen können.

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzung ist somit eine abgeschlossene Personal Trainer B-Lizenz Ausbildung.

Beschreibung

Athletisch, energetisch, kraftvoll...slings® athletic ist ein neuartiges Schlingentraining für das Ganzkörper-Workout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand unter Einsatz des Schlingensystems dient. Unter Ausnutzung der Schwerkraft und des eigenen Körpergewichts wird eine Unzahl von Übungen ermöglicht.

slings® athletic erarbeitet methodisch klar einzelne Kraftsequenzen, die aneinander gereiht werden. Ein methodisch klarer Aufbau dieser Kraftsequenzen ermöglicht jedem Teilnehmer sein eigenes Level zu ermitteln und die Intensität während des Kurses selbst zu steuern. Somit entsteht ein kraftvolles, zügiges Workout an den Seilen.

Da die Schlingen beim Training ständig in Bewegung sind, werden auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert. Durch diese „Instabilität“ kommt es zu einem sehr hohen Trainingsreiz. Es wird gleichzeitig Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert.

Inhalt der Ausbildung:

Wir setzen hohen Anspruch an die Übungsausführung. Vor diesem Hintergrund gibt es

- vorbereitende Übungen für das Sling-Training
- Level-Angebote für unterschiedliche Schwierigkeitsstufen
- systematisches, gesteuertes Training für unterschiedliche Kraftziele
- Koppelung von Anweisungen zu slings® Übungen mit Anweisungen zu anderen Workout-Übungen
- Viel individuelle Korrektur & Kommunikation.

Anmerkung

Die Teilnahmegebühr für die Trainerausbildung slings® athletic beträgt incl. Skript und Zertifikat € 150.- zzgl. 19% MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.