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

slings® in rhythm / athletic

2 tägig

Webseminar

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

Seile können mehr als Kraft!
slings® in rhythm und slings® athletic sind unsere durchdachten Konzepte an den Schlingen zum Einsatz im Groupfitness-Bereich, losgelöst und unabhängig von Art und Hersteller der verwendeten Schlingen !

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 recht rasch folgende Fragen:

Wie benutze ich Schlingen richtig?
Welche Möglichkeiten habe ich, das Training an und mit den Schlingen zu gestalten?
Wie kann ich das Schlingentraining qualitativ hochwertig einer Trainingsgruppe anbieten?

Um den wertvollen Nutzen der instabilen Seile optimal herausarbeiten zu können, muss ein Trainer über das notwendige Wissen in Sachen Rumpfstabilisation verfügen. Nur dann können unsere verschiedenen Muskelsysteme aktiviert, angesprochen und trainiert werden, denn Muskel ist nicht gleich Muskel!

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.

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 - slings® in rhythm/slings® athletic und S-Lizenz: Grundlagen der Anatomie und Physiologie - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

Beschreibung

slings® in rhythm/slings® athletic:
Ein Groupfitness-Konzept – zeitgemäß, mit Wissen und Verstand !

slings® in rhythm verbindet dynamische Bewegungsabläufe im Rhythmus der Musik– die sogenannten Bewegungsflows – mit Stabilisationsübungen an den Seilen. Im Vordergrund steht die Dynamik der harmonischen Bewegungsflows, mit dem Ziel, Gelenke in Positionen zu mobilisieren, die ohne Seile unerreichbar wären. Der stetige Wechsel zwischen fließender Bewegung und Stabilisationsübungen trainiert neben dem muskulären System auch das Herzkreislaufsystem.
Durch einfache, sich wiederholende Bewegungssequenzen im Rhythmus motivierender Musik, wird dem rumpfstabilisierenden Trainingskonzept Fitnesscharakter verliehen. Dabei werden die Bewegungssequenzen methodisch klar, Schritt für Schritt aufgebaut, sodass jeder Teilnehmer in seinem individuellen Intensitätsniveau trainieren kann – auch innerhalb der Kraftelemente. Der Teilnehmer erlebt ein abwechslungsreiches, herausforderndes, völlig neuartiges Workout, während die Schlingen für den notwendigen Trainingsreiz sorgen.

slings® athletic erarbeitet methodisch klar einzelne Kraft- und Stabilisationsübungen, die aneinander gereiht werden. Ein methodisch klarer Aufbau 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.

Wir erarbeiten theoretische, notwendige Aspekte, bevor wir alles in die Praxis umsetzen: Sowohl im Präsenzworkshop, als auch im Webseminar!

Begrüßung und persönliche Worte
1. Schlingentraining: Herkunft und Wirkweise
2. Rumpfstabilisation
2.1 Definition eines stabilen Rumpfes
2.2 Muskelsysteme
2.2.1 Lokale Stabilisatoren
2.2.2 Globale Stabilisatoren
2.2.3 Globale Mobilisatoren
3. Stundenaufbau von slings® in rhythm/slings® athletic
4. Modellstunde 1: slings® in rhythm
5. Analyse der Modellstunde 1
6. Modellstunde 2: slings® in rhythm
7. Analyse der Modellstunde 2
8. Modellstunde 3: slings®athletic
9. Analyse der Modellstunde 3

Anmerkung

Informationen zum Webseminar

Die Inhalte sind identisch zur Präsenzausbildung! Anhand des gesendeten Skriptes arbeiten Sie sich durch die theoretischen Inhalte, zahlreiche Erklärvideos ergänzen das Skript.
Sollten Fragen offen bleiben, 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 3 Stundenbildern und jeweils einer ausführlichen Analyse mit wertvollen Tipps und Zusatzinformationen.

Das Webseminar steht Ihnen nach Ihrem Erst-Login insgesamt 4 Wochen zur Verfügung. Die Kapitel können dabei beliebig oft angeschaut werden.

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

Unser Slings®Paket
Die Schlingen hängen nicht mehr ausschließlich auf den Trainingsflächen, sondern finden immer mehr Einzug in die Kursräume! Viele Fitnessstudios haben die Vorteile des Trainings an den Seilen erkannt und interessieren sich immer mehr für unsere Gruppenprogramme slings®in rhythm/slings®athletic.

Speziell für Studios haben wir das slings® Paket entwickelt. In diesem Paket sind Beratung zur Schlingenaufhängung, 10 Slings® und eine 2-tägige Inhouse Schulung inbegriffen. Das heißt:
Unser Team kommt in Ihr Studio und schult exklusiv das Trainerteam.

Wer Interesse am slings® Paket hat kann sich jederzeit bei uns melden und sich persönlich beraten lassen.
Da das Interesse derzeit enorm hoch ist, bitten wir um eine rechtzeitige Meldung. Ganz kurzfristige Termine werden schwer zu realisieren sein.

.

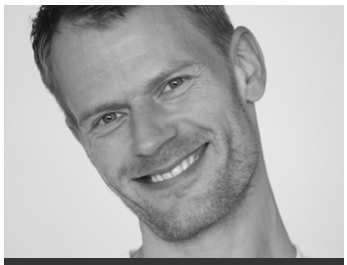
Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat sowohl der Präsenzausbildung als auch des Webseminars: € 320.- zzgl. MwSt.

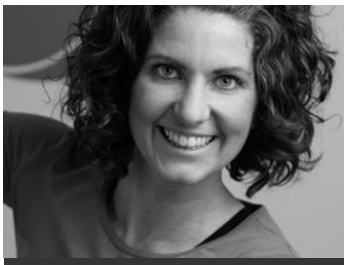
Teilnahmegebühr bei Paketbuchung zusammen mit dem S-Lizenz Webseminar incl. Skript und Zertifikat: € 720,- zzgl. MwSt. (statt regulär € 770,- zzgl. MwSt.)

Presenter

Vroni Raab-Kronski



Christian Gasch



Melanie Ditterich

Termin(e)

in Online als Webinar

SLIR-Online **slings® in rhythm / athletic als Webseminar**
18.01.2038 in ONLINE / ONLINE

SLIR-Online+GFS-Online **Paket:slings in rhythm / athletik Webseminar + S-Lizenz Webseminar**
18.01.2038 in ONLINE / ONLINE