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

slings® INTERVAL

1-tägig

Präsenzausbildung - Livestream

slings® INTERVAL

Brandneues aus der Welt der Schlingen!

Intervalltraining an den Slings ist eine besondere Form von Ganzkörpertraining, das durch die Instabilität der Schlingen noch herausfordernder wird. Es konzentriert sich auf kraftvolle, präzise und intensive Bewegungen, die aus der CORE Muskulatur kommen und die Koordination, Bewegungsqualität, Kraftentwicklung und das Körpergefühl abwechslungsreich fördern.

Intervalltraining an den Slings ist ein intensives, hochwertiges Workout für Körper und Geist, das ein außergewöhnliches Trainingserlebnis bietet. Es kombiniert kurze, hochintensive Intervalle mit kurzen Erholungsphasen, um den Fettabbau, die Ausdauer und Kraft zu maximieren. Durch die Verwendung von Slings wird das Training noch anspruchsvoller, da die instabile Unterstützung die Muskeln stärker herausfordert und die Balance verbessert.

Möchtest du mit Intervalltraining an den Slings starten oder dich weiter spezialisieren und diese faszinierende Trainingsform professionell unterrichten? Dann solltest du unbedingt bei unserer Fortbildung slings® INTERVAL mit dabei sein. In diesem Tagesworkshop wirst du viel Praxis bekommen und viele neue Übungsideen in den Schlingen entdecken. Wir vermitteln wir dir alle notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, um erfolgreich Intervalltraining an den Slings anzuleiten.

Wir freuen uns auf deine Teilnahme!

Voraussetzungen

Die slings® pilates Ausbildung wird exclusiv von der EuroEducation angeboten. Wir bieten damit eine qualitativ hochwertige Ausbildung sowohl in Theorie und Praxis, die slings® pilates Trainer müssen über das notwendige Wissen in Sachen Rumpfstabilisation verfügen und mit den Techniken der Schlingen umgehen können. Es liegt uns sehr am Herzen, dieses Training ausschließlich von gut geschulten Lehrern vermitteln zu lassen. Dem zu Folge ist für die Teilnahme eine abgeschlossene Grundausbildung (B- oder S-Lizenz) erforderlich, d.h. konkret
- Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates.
Von Vorteil wäre
- Bewegungserfahrung im Fitness-Bereich und
- pädagogische Erfahrung in Gymnastik- oder ähnlichen Group Fitness Bereichen.

Fehlen diese Kenntnisse?
Nutzen Sie unser Webseminar Grundlagen der Anatomie und Physiologie um die nötigen Grundlagen zu erwerben.

Beschreibung

Unsere Sling Trainer Ausbildungen – slings® concept:
Durchdachte KONZEPTE 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 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.

In unseren Ausbildungen zum Sling Trainer legen wir die Basis dafür. Dabei kann sich jeder in die Richtung weiterentwickeln, die ihm am besten entspricht.

Für das kommende Jahr haben wir unsere Konzepte an den Seilen überarbeitet, erweitert und neu verpackt:

Unser slings® concept besteht aus 5 ganz unterschiedlichen Trainingskonzepten:

• slings® in rhythm&athletic
• slings® pilates
• mami slings®
• slings® im Personal Training

Wir bieten mit diesen grundlegenden, qualitativ hochwertigen Ausbildungen das notwendige Grundwissen in Theorie und Praxis, jeweils konzeptbezogen aufgearbeitet.
In der Theorie wird das notwendige Wissen zum Stabilisationstraining vermittelt, insbesondere werden die unterschiedlichen Muskelsysteme erarbeitet und deren Aufgabenbereiche praxisbezogen zugeordnet.

In der Praxis zeigen wir eine Vielzahl von Übungen, die genau erklärt, aufgebaut, diskutiert und analysiert werden. Vielfalt ist somit garantiert!

Anmerkung

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 das Gruppenprogramm slings® concept.

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.

Kosten für Schlingen, Beratung zur Installation der Schlingen, Schulung des Personals:

10 Schlingen (à 115.- netto),
ausführliches Lehrmaterial,
2tägige Schulung für bis zu 10 Trainer
Festpreis pauschal Euro 2750.- netto.

Mehr- oder Mindermengen: 115,– Euro netto pro Schlinge
Die Pauschale enthält Anfahrt und Übernachtung innerhalb D/A/CH.

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.

Regulär sind unsere Ausbildungszeiten von 09.30 Uhr bis 17.00 Uhr.
Abweichungen im Einzelfall werden ausdrücklich bekannt gegeben.

Kosten

Die Teilnahmegebühr für die Trainerausbildung slings® INTERVAL beträgt incl. Skript und Zertifikat: € 185.- zzgl. MwSt.

Beide WORKSHOPS -

slings® INTERVAL

slings® pilates

- sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung der beiden Fortbildungen: € 320,- zzgl. MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.