

Dipl. Group Training Instruktor/in - alle Module

Bodytone, Aerobic und Step in Einem!

education in mOve® bietet eine ganzheitliche Group Training Ausbildung an, wo alle wichtigen Module, um anschliessend erfolgreich unterrichten zu können, enthalten sind.

Dies hat den Vorteil, dass das praktische Wissen kompakt vermittelt werden kann und Doppelspurigkeiten vermieden werden können. Der Kunde profitiert somit auch von einem günstigeren Preis und einem Abschluss in allen Hauptgebieten mit einer Diplomprüfung.

Die Group Training Ausbildung beinhaltet sowohl die bekanntesten Aufbaumethoden des Aerobictrainings sowie die Grundkenntnisse des Step Aerobic. In weiteren Modultagen werden Trainingslehre sowie Übungen des Toningbereichs mit und ohne Hilfsmittel vermittelt und geübt.

Die Ausbildung ist eine praxisorientierte Ausbildung mit aktuellstem Fachwissen rund um das Thema Group Training. Quereinsteiger haben auch die Möglichkeit nur einzelne Module zu absolvieren!

Die Ausbildung wird mit einem schuleigenen Diplom als dipl. Group Training Instruktor/in (Aerobic, Step und Bodytone) abgeschlossen.

Lernen macht Spass...

In einer interessanten, entspannten und fröhlichen Atmosphäre wird das Lernen als wesentlich einfacher empfunden und das modulare System bietet jedem Teilnehmern sein eigenes Lerntempo. education in mOve® vermittelt das hochwertige Fachwissen in einer angenehmen und familiären Lernatmosphäre, wo auch die persönliche Betreuung und Unterstützung nicht zu kurz kommt.



Die Modulinhalte

Modul	Inhalt
M1 (Toning Teil 1)	<ul style="list-style-type: none"> • Warm up und Mobilisationen (Theorie / Praxis) • Trainingslehre (Kraftarten, Kraftausdauer) • Haltung • Übungspool / Technik • Einsatz Hilfsmittel
M2 (Toning Teil 2)	<ul style="list-style-type: none"> • Videoanalyse • Trainingsprinzipien (Trainingsreiz, Belastungssteigerung, Belastungsvariation, Superkompensation) • Korrektes Teachen und Korrigieren • Stundenbilder extensive und intensive Kraftausdauer
M3 (Aerobic Teil 1)	<ul style="list-style-type: none"> • Grundschriffe • Aufbaumethode (Insertion, vor- und nachgestellt) • Layering und Variationen
M4 (Aerobic Teil 2)	<ul style="list-style-type: none"> • Videoanalyse • Weitere Aufbaumethode (Insertion mit Hilfskonstruktion) • Cool down und Nachdehnen
M5 (Step)	<ul style="list-style-type: none"> • Grundschriffe Step Aerobic • Step spez. Handzeichen • Gelernte Unterrichts – und Aufbaumethoden: Anwendung im Step-Aerobic
M6 (Vertiefung)	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung der Module und Prüfungsvorbereitung
Diplomprüfung	<ul style="list-style-type: none"> • Praktische Prüfung (Lektion à 55 min.) • Theorie Prüfung (Dauer 1 ½ Stunden) • Mündliche Prüfung (30 min.)

Lernziele

Die Teilnehmer können eine ganze Lektion (Dauer 45- 60 min.) in den Bereichen Aerobic, Step und Bodytone unterrichten.

Die Teilnehmer kennen verschiedene Aufbaumethoden des Aerobic und Step Aerobic und können sie gezielt einsetzen. Die Teilnehmer können eine grosse Palette an Variationstools einsetzen.

Die Teilnehmer können das Theoretische Wissen der Trainingslehre in die Bodytone Lektion umsetzen.

Die Teilnehmer wissen worauf sie beim korrigieren und anleiten der Teilnehmer achten müssen.

Die Teilnehmer kennen die menschliche aufrechte Haltung.

Sie haben verschiedene Hilfsmittel (Teraband, Gewichte, Step, Tube) kennen gelernt und wissen worauf es bei deren Einsatz ankommt.

Voraussetzungen

Besuch der Kurse Basic Heart und Basic Moves oder gleichwertige Kurse anderer Schulen. Regelmässiger Besuch von Group Training Lektionen.

Kosten

Group Training Instruktor Modul 1 – 6, inkl. Prüfung und Schulungsunterlagen: 2400 CHF oder 6 Raten à 420 CHF (Besuch und Zahlung von Teilmodulen für Quereinsteiger möglich).

Langhantel / PUMP Instruktor/in

Das Ganzkörper Trainingsprogramm mit der Langhantel im Group Training. Das Training bietet die besten Voraussetzungen zu einem straffen und gesunden Körper. Durch eine optimale Mischung aus Praxis und Theorie werden unter weiteren Themen die Trainingslehre, der Umgang mit der Langhantel und die spezifischen Techniken geschult. Dabei ist es education in mOve® wichtig sportwissenschaftliches Fachwissen und umsetzbare praxisorientierte Trainingslehre zu vermitteln. Alle Ausbildungen von education in mOve® sind lizenzfrei und frei von vorgeschriebener Namensgebungen! In der Ausbildung werden verschiedene Trainingsprogramme gelernt („Pump 1“ und „Pump 2“, Hypertrophie) um den Erfolg der Teilnehmer gezielt planen zu können und den Trainingsprinzipien gerecht zu werden. Wie letztendlich die Lektion im Club genannt wird, ist jedem Club freigestellt.

Das Trainingsprogramm und die dazugehörige Musik CD sind im Kurs inbegriffen, um einerseits das Gelernte direkt in der Praxis umsetzen zu können und um sich optimal auf die Prüfung, welche am letzten Ausbildungstag erfolgt, vorbereiten zu können. Auch weitere Trainingsprogramme und die kostenlose Musik CD, können bei education in mOve® erworben werden.

Inhalte Langhantel / Pump Instruktor/in (4 Tage, inkl. Prüfung)

1. Wochenende: Warm up und Mobilisationen, Trainingsplanung, Anatomie, Trainingsphysiologie, alle Grundtechniken mit und ohne Langhantel, Technikschiulung, Musiklehre, Langhantel- Unterrichtstechniken, inklusive Trainingsplan und CD zum üben
2. Wochenende: Koordinativ anspruchsvollere Übungen, neue Übungen, Periodisierung, Prüfungsvorbereitung, theoretische und praktische Prüfung.

Voraussetzungen

Besuch der Kurse Basic Heart und Basic Moves oder gleichwertige Kurse anderer Schulen

Langhantel / Pump Instruktor/in II

Dauer: 2 Tage, kann direkt im Anschluss an den Instruktor Kurs absolviert werden.

Im Langhantel / Pump Instruktor/in II Kurs widmen wir uns hauptsächlich dem Hypertrophie Training, was als weitere Konsequenz in der Trainingsgestaltung Anwendung findet, zudem werden die Themen Kalorienbilanz, Grundumsatz und Vertiefung der Fortgeschrittenen Übungen ergänzt.

Langhantel Training update Module (1 Tag)

In den 1-tägigen update Weiterbildungsmodulen erhalten die InstruktorInnen immer wieder aktuelle sportwissenschaftliche Themen rund um das Training und dienen zur Auffrischung von Fortgeschrittenen Übungen.

Kosten

Langhantel / Pump Instruktor inkl. Prüfung und Trainingsprogramm mit CD: 840 CHF
Langhantel / Pump Instruktor II inkl. Trainingsprogramm: 460 CHF
Langhantel / Pump update: 240 CHF



international health and
training academy
weidenpark 1
CH – 4313 möhlin
fon +41 61 851 56 00
www.educationinmove.com

Dipl. Group Training Instruktor/in

(Aerobic, Step, Bodytone)

Dipl. Langhantel / PUMP Instruktor/in

Dipl. Langhantel / PUMP Instruktor/in II

