

FILA Kick Power

FILA Kick Power ist eine explosive Mischung aus verschiedenen Kampfsportarten zu mitreissender Musik im 32-er count. Ein Cardio-Workout der Extraklasse, das sicher auch dich begeistern wird und in keinem interessanten Group Training Programm fehlen darf! FILA Kick Power ist mehr als einfach nur Kampfsportaerobic, FILA Kick Power bedeutet: schweisstreibendes Training ohne den Gesundheitsaspekt zu vernachlässigen, Spass und Motivation in der Gruppe, Team-Geist und Action!

Lass auch du dich zum FILA Kick Power und / oder Fitboxe Instruktor bei emOve ausbilden. Unser modulares Ausbildungssystem ist kunden- und lernfreundlich.



FILA Kick Power Basic

Im FILA Kick Power Basic Kurs lernst du in zwei Tagen alle Grundtechniken mit der sichereren Ausführung und das FILA Kick Power warm up. Der Kurs ist für die Kurse FILA Kick Power Instruktor und Fitboxe für alle obligatorisch.

FILA Kick Power Instruktor

Der Instruktor Kurs dauert 4 Tage. Hier lernst du das Unterrichten von motivierenden FILA Kick Power Lektionen. Kombinationen, Aufbaumethoden, Vertiefung des verbalen und nonverbalen Cueing. Anschliessend findet an einem Tag die praktische und theoretische Diplomprüfung statt.

FILA Kick Power Instruktor II

Nach abgeschlossener FILA Kick Power Instruktor Ausbildung bieten wir den FILA Kick Power Instruktor II Kurs an, das neue Techniken und Aufbaumethoden beinhaltet sowie das FKP Workout Programm. Die Ausbildung dauert 3 Tage, plus einen Prüfungstag.

FITBOXE Instruktor/in

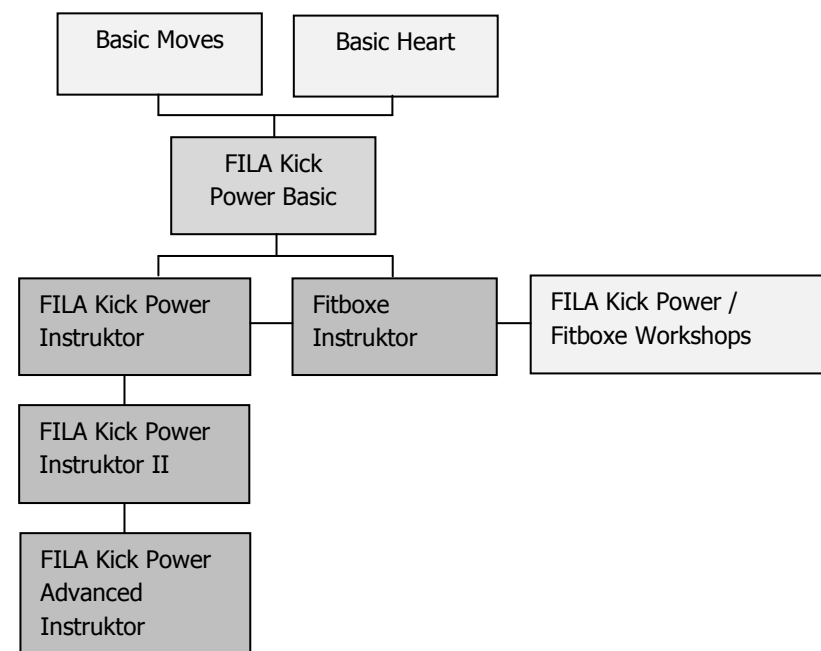
Durch die Verwendung von Fitboxe-Bags können die Faustschläge und Fusstritte gegen einen Widerstand ausgeführt werden. Die Grundtechniken werden vom FILA Kick Power übernommen und in abwechslungsreichen Kombinationen im Rhythmus von motivierender Musik mit wenig Choreographie und in einfachen Abläufen ausgeführt. Das Training im Kampfsportaerobic mit speziell für diese Sportart konzipierten Bags. FITBOXE steht für: Fun – Intensität – Training – Bag – Originell - X-trem, - Erlebnis!

Die Ausbildung dauert 4 Tage (2 Wochenenden), plus ein Prüfungstag.

Das Ausbildungsteam

Unser Ausbildungsteam hat sich mit Leib und Seele dem Kampfsportaerobic verschrieben. Ihre Wurzeln kommen teilweise aus dem traditionellen Kampfsport (Karate, Selbstverteidigung), welchen sie jahrelang mit grossem Erfolg ausgeübt haben. Ihre pädagogischen Qualitäten zeichnet sie zu kompetenten und geschätzten Persönlichkeiten aus. FILA Kick Power wurde eigens von Pierre Ammann für die heutige Fitnesswelt entwickelt und präsentiert sich heute als das beste und populärste Produkt auf dem Markt. FILA Kick Power wird in Zusammenarbeit mit dem ganzen Team laufend an die Gesundheits- und Sicherheitsrichtlinien angepasst und weiterentwickelt. So können wir euch mit Stolz das beste und trendigste Produkt aus dem Kampfsportaerobic anbieten.

Das Leitbild



Voraussetzungen

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

Kosten

FILA Kick Power Basic: 460 CHF

FILA Kick Power Instruktor/in, inkl.Prüfungs- und Schulungsunterlagen: 1000 CHF

FILA Kick Power II Instruktor/in inkl.Prüfungs- und Schulungsunterlagen: 840 CHF

Fitboxe Instruktor/in inkl.Prüfungs- und Schulungsunterlagen: 840 CHF

AROHA

Aroha wird von unserem Spezialisten Bernhard Jakszt gelehrt und perfektioniert. Es ist ein Mix aus hauptsächlich Haka (neuseeländischer Kriegstanz der Maoris mit ausdrucksstarken Bewegungen), traditionellem Kung Fu-Fighting, und Thai Chi Elementen. Es findet ein ständiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung statt. Dabei gibt es starke und ausdrucksvolle, sowie weiche und sinnliche Bewegungsabläufe im 3/4tel-Takt, die Aroha seine einzigartige Note gibt.

Aroha soll Emotionen ansprechen. Ein sinnliches Workout, bei dem der Körper gespürt werden kann und durch das Ausagieren von Aggressionen und unmittelbarer negativer oder positiver Emotionen der eigenen Lebensenergie neuen Raum gibt. Da Aroha hauptsächlich aus intensiven aber leicht nachvollziehbaren Low-Impact-Anteilen besteht, eignet sich das Workout für alle Altersgruppen mit unterschiedlichem Fitness-Level.

AROHA Grundausbildung

Die Grundausbildung dauert 2 Tage. Dabei werden in einer langen Phase zuerst die Aroha Grundelemente geübt, mit dem Ziel, diese mit genügend Körperspannung und zum Takt der Musik durchführen zu können. Anschließend werden Aroha charakteristische Anweisungen und Hilfsmethoden vertieft, um eine fertige Abfolge von Elementen zu unterrichten, die auf die Teilnehmer ausgerichtet sind. In der Grundausbildung ist die dafür speziell komponierte Musik (AROHA CD 1), ein ausführliches Script, eine CD ROM mit einer Technikschiulung, die Prüfungsgebühr und die Nutzung des geschützten Namens für Kurse enthalten.

AROHA Advanced

Der Instruktor erweitert seinen Bewegungshorizont und seine Fertigkeiten, um noch erfolgreicher und abwechslungsreicher AROHA und AROHA STICK zu unterrichten.

Die Themenbereiche sind: Erfahrungsaustausch, Auswirkungen von Interpretationen auf unsere Kommunikation und der Umgang mit Feedback, Einführung neuer Bewegungselemente und Konzentration auf die Verbesserung des Unterrichts, Einführung in das Unterrichten von AROHA STICK, Tricks und Hintergründe des langfristig erfolgreichen Unterrichts, HAKA undeinige Hintergründe. Die Ausbildung dauert 2 Tage.

AROHA Trainertag

Der Trainertag besitzt eine besondere Bedeutung, da AROHA Advanced Trainer aufeinander treffen und sich gegenseitig inspirieren. Themenbereiche: neue Elemente und Variationen, viele phantastische Choreographien zur Erleichterung der Kursvorbereitung, mentales Krafttraining.

Kosten

AROHA Grundausbildung: 460 CHF; AROHA Advanced: 390 CHF; AROHA Trainertag: 139 CHF



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

Dipl. FILA Kick Power Instruktor/in

Dipl. FILA Kick Power Instruktor/in II

Dipl. Fitboxe Instruktor/in

Dipl. AROHA Instruktor/in

