

Ausbildungsstruktur Group Fitness / Kurse

	Dipl. Body Toning & Workout Instructor	Dipl. Antara® Rückentrainer	Personal Trainer	Functional Fitness Trainer	Dipl. Ernährungstrainer	Workshops und Weiterbildung	Kurskonzepte
Aus- und Weiterbildung	ink. M.A.X. Ausbildungstag					Body Toning Varianten, 1 Tag	
	Prüfung, 1 Tag	Prüfung, 1 Tag			Prüfung, 1 Tag	Bauch – Beine – Po 3 Std.	M.A.X.® - das ultimative Konditionstraining, 1 Tag
	Dipl. Body Toning & Workout Instructor, 5 Tage	Antara® Rückentrainer II, 5 Tage	Personal Trainer, 4 Tage	Functional Fitness Trainer, 4 Tage	Ernährungstrainer, 4 Tage	Stretching Instructor, 3 Tage	BOOST® - Pure Circuit Training, 1 Tag
			Empfehlung: Themenspezifische Weiterbildung vor und nach dem PT			Step and Tone, 3 Std.	smart Abs - das intelligente Bauchtraining, 1 Tag
					Stretching Basic, 1 Tag		
					Trance Words®, 1 Tag	Gesundheitsförderung + Lebensstilintervention, 2 Tage	
					Ernährung Basic, 2 Tage	Sensomotorik, 1 Tag	
					smart Abs, 1 Tag	Cardio Toning, 3 Std.	
		Antara® Rückentrainer I, 6 Tage	Antara® Rücken-trainer I, 6 Tage und/oder Dipl. Body Toning & Workout Instructor, 6 Tage	Antara® Rücken-trainer I, 6 Tage und/oder Dipl. Body Toning & Workout Instructor, 6 Tage	Ernährung Basic, 2 Tage	StreetFit, 1 Tag	
						Circuit Training, 3 Std.	
Grundausbildung	Grundlagen Group Fitness, 5 Tage Die Ausbildung zum Group Fitness Instructor umfasst die Module: > Group Fitness Basic, 3 Tage > Heart I (Anatomie und Bewegungslehre, Stretching Basic), 2 Tage > zzgl. E-Learning 14 Stunden Mit dieser oder einer gleichwertigen Grundausbildung haben Sie Zugang zum Dipl. Body Toning & Workout Instructor und Antara® Rückentrainer					Basis: Grundlagen Group Fitness, 5 Tage + Dipl. Body Toning & Workout Instructor, 6 Tage oder Antara® Rückentrainer I, 6 Tage oder eine gleichwertige Grundausbildung	