

# Ausbildungsstruktur Group Training / Kurse

|                        | Dipl. Body Toning & Workout Instructor   | Dipl. Antara® Rückentrainer                                     | Personal Trainer   | Functional Fitness Trainer   | Dipl. Ernährungstrainer                           | Workshops und Weiterbildung   | Kurskonzepte                                       |
|------------------------|--|---|--|--|---|---|--|
| Aus- und Weiterbildung | Dipl. Body Toning & Workout Instructor<br>5 Tage + 1 Tag Prüfung   | Dipl. Antara® Rückentrainer<br>11 Tage + 1 Tag Prüfung          | Personal Trainer<br>4 Tage   | Functional Fitness Trainer<br>4 Tage   | Dipl. Ernährungstrainer<br>6 Tage + 1 Tag Prüfung |   |  |
|                        | ink. M.A.X. Ausbildungstag   |   |  |  |   | Body Toning Varianten, 1 Tag  |  |
|                        | Prüfung, 1 Tag   | Prüfung, 1 Tag  |  |  | Prüfung, 1 Tag                                    | Bauch – Beine – Po 1 Tag  | 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, 1 Tag  |  |
|                        |  |   |  |  |   | Stretching Basic, 1 Tag   | smart Abs - das intelligente Bauchtraining, 1 Tag  |
|                        |  |   |  |  |   | Trance Words®, 1 Tag  |  |
|                        |  |   |  |  |   | Ernährung Basic, 2 Tage   | Sensomotorik, 1 Tag                                |
|                        |  |   |  |  |   | smart Abs, 1 Tag  | Cardio Toning, 2 Tage                              |
|                        |  |   |  |  |   | BOOST®, 1 Tag   | StreetFit, 1 Tag                                   |
|                        |  | Antara® Rücken-trainer 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                           |   | move2fit Dance, 1 Tag                              |
| Grundausbildung        | Grundlagen Group Training, 6 Tage  |   |  |  |   |   |  |
|                        | Die Ausbildung zum Group Training Instructor umfasst die Module:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Group Training Basic, 3 Tage</li> <li>&gt; Heart I (Anatomie und Bewegungslehre, Stretching Basic), 3 Tage</li> </ul> Mit dieser oder einer gleichwertigen Grundausbildung haben Sie Zugang zum Dipl. Body Toning & Workout Instructor und Antara® Rückentrainer |   |  |  |   | <b>Basis:</b><br>Grundlagen Group Training, 6 Tage<br>+ Dipl. Body Toning & Workout Instructor, 6 Tage<br>oder Antara® Rückentrainer I, 6 Tage<br>oder eine gleichwertige Grundausbildung |  |