

Ausbildungsprogramm und Übersicht

Aerobic / AeroDance[®] / Group-Training

Vorwort

Liebe Interessentin, lieber Interessent

Wir freuen uns, Ihnen auf den nächsten Seiten unser Ausbildungs-Angebot vorstellen zu dürfen.

Es ist die Mischung aus Zeitgeist, fundierten Inhalten und der guten Lernatmosphäre, was unseren Erfolg ausmacht, das was unsere Teilnehmer*) so schätzen.

Wir, die star haben uns von Anfang an in Inhalt, Methodik und Didaktik, sowie in unserem Umgang mit den Teilnehmern von anderen Schulungsorganisationen abgehoben.

Unser Gesamt-Angebot ruht auf 4 Säulen: Aerobic/Group-Training, Fitness, Ernährung, Beckenboden und unserem neuen Bewegungskonzept Antara®. Ergänzt werden diese Ausbildungswege mit Fachtagungen, der **star** Convention Interlaken sowie Fit&Fun-Ferien.

Das vorliegende Aerobic, AeroDance®, Group-Training orientiert Sie über die Grundausbildung zum GroupTraining Instructor und den anschliessenden unterschiedlichen Spezialisierungs-Möglichkeiten.

Das neue, von Karin Albrecht und Maja Rybka entwickelte Bewegungskonzept Antara® wird in der extra Broschüre vorgestellt, gerne können Sie diese bestellen.

Beachten Sie unsere umfassende und attraktive Auswahl an Tagesworkshops, für alle Profis eine wahre Freude. Sie sind alle im 3für2 Angebot (3 WS besuchen und nur 2 WS bezahlen) buchbar. Es ist die schnellste und günstigste Möglichkeit sich neue Ideen, neue Kombis zu holen und an seiner eigenen Technik zu arbeiten.

Unser Angebot ist gross, es ist spannend und es ist beliebt. Schritt für Schritt, Modul für Modul können Sie Ihre Kompetenz bei uns vertiefen, in Wissen und Persönlichkeit wachsen - einfach: eine exzellente Trainerin, ein exzellenter Trainer werden.

Es werden so viele Trainerinnen und Trainer gesucht. Werden Sie gut und nutzen Sie diesen Bewegungstrend. Jederzeit sind Sie bei uns für eine Laufbahnberatung oder zu einem Orientierungsgespräch willkommen, telefonisch wie persönlich.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Aussuchen Ihrer persönlichen und auf Sie massgeschneiderten Ausbildungen!

Herzlichst

Cyрил Lüthi, Karin Albrecht und das ganze **star**-Team

*) Der einfacheren Lesbarkeit wegen wurde im gesamten Text die männliche Form gewählt. Natürlich ist immer auch die weibliche Form mit eingeschlossen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3	Antara® Basic	34
star Ausbildungsteam	6-7	Stretching Basic	34
Allerlei – Wichtiges und good to know	8-9	Walking / Nordic Walking / Senso Walking – 2 Tage (siehe Seite 29)	34
Highlights	10-11	Toning	35
Ausbildungsstruktur	12-13	Total Toning Intervall	35
Die Basis	14-16	Bauch, Beine, Po	35
Group Training Basic	14	Toning – Schulter, Arme, Oberkörper	35
Heart I (Anatomie und Bewegungslehre, Stretching Grundlagen)	15	Muskuläre Stabilisation im Training	36
Group Training Instructor	16	Das Training mit dem Aero Step XL	36
Diplom-Ausbildungen		Training mit dem grossen Ball	37
Dipl. Aerobic Instructor	17	Training mit dem Staby	37
Dipl. Step Instructor	18	Aerobic	38
Dipl. Body Toning Instructor	19	Aerobic Choreo	38
Dipl. AeroDance® Instructor	20	Step Choreo	38
Dipl. Hip Hop Instructor	22	Dance	38-40
Dipl. Jazz Funk Instructor	23	StepDance (Step Asymmetric)	38
Dipl. Rücken Trainer	24-27	AeroDance®	39
Weiterbildungs-Seminare	28-29	Cardio Funk	39
Stretching Instructor	28	Hip Hop	39
Walking – Nordic Walking – Senso Walking	29	Ragga	39
Workshops 3für2	30-41	Jazz Funk	40
Management	32	Latin Aerobic	40
Gesprächsführung und Verkauf	32	Ergänzungen aus dem Fitness-Angebot (Voraussetzung beachten)	41
Bereichsleitung Aerobic- und Group-Training	32	Heart II (Anatomie und Physiologie) – 2 Tage	41
Entspannung	33	Training mit freien Gewichten – 2 Tage	41
Trance Words® - der strukturierte Weg in die Entspannung	33	Training an Zugapparaten	41
Specials	33	Anmeldung und Impressum	42
Warm up für Instruktoren ohne Aerobic Ausbildung	33		

STAR Ausbildungsteam – Aerobic / Aero Dance® / Group-Training / Antara®

Geschäftsleitung:
Karin Albrecht & Cyrill Lüthi

Office:
Bea Ulrich

Ausbilder:	
Karin Albrecht	Antara®, Rücken Trainer, Muskuläre Stabilität, Stretching, Koordination/Sensomotorik
Nadine Arnold	Ragga, Aerobic
José Caride	Aerobic, Latino
Corina Egger	Aerobic, Jazz Funk, Aero Dance®
Fabiene Güntensperger	Aerobic, Step, Aero Dance®
Denise Jerjen	Aerobic, Antara®
Cyrill Lüthi	Aerobic, Step, Toning, AeroDance®
Roland von Niederhäusern	Hip Hop, Aerobic
Denise Perret	Antara®, Aerobic
Daniela Rota	Rücken Trainer, Heart, Stretching
Maja Rybka	Antara®
Barbara Saro	Antara®, Jazz Funk, Aerobic
Tina Schmid	Fitness, Antara®, Heart, BBT-Koordination
Christian Schröder	Antara®, Verkauf – Kundendienst
Karin Schweinzger	Aerobic, Toning, Step
Nicole Simon-Doka	Aerobic
Bea Ulrich	(Nordic) Walking
Irene von Atzingen	starPotential
Stefanie Bolzli	starPotential
Silvia Kutzer	starPotential

PS: Schauen Sie sich unser sympathisches Team doch einfach im Internet an www.star-education.ch



Allerlei – Wichtiges und good to know

Anerkennung

Die Texte in der Ausbildungsbroschüre sind kurz gehalten. Anforderungen die für alle Ausbildungsmodulare gelten wie; Handlungskompetenz, Lernkontrolle usw. sind im Internet einsehbar, so dass die hier beschriebenen Kursbeschreibungen lesefreundlich und kurz sind.

Qualitop, die Zertifizierungsinstitution für Fitnesscenter und Leiter/innen gesundheitsfördernder Kurse

Qualitopzertifizierte Fitnesscenter sind darauf angewiesen, dass sich ihre Mitarbeiter regelmässig fortbilden und so den „Qualitop-Status“ er- und behalten. Kurse, welche den Teilnehmenden zu einer höheren Trainerkompetenz verhelfen, werden von Qualitop angerechnet. Wir freuen uns, dass alle Ausbildungen der star Qualitop angerechnet werden.

Prüfungen

Die Prüfungen für die unterschiedlichen Diplome werden an den angekündigten Prüfungstagen durchgeführt. Die Prüfungsinhalte werden in den jeweiligen Ausbildungen bekannt gegeben. Die Prüfungen können wiederholt werden, Kosten Nachprüfung CHF 165.00.

Diplom

Nach bestandener Diplomprüfung und nach Eingang der gesamten Kurskosten erhält der Teilnehmer sein Diplom.

Preise

Die Preise sind von der Anzahl Ausbildungstage abhängig und immer am Schluss des Kurses aufgezeigt. Unsere Teilnehmer aus dem deutschsprachigen Ausland erhalten auf die Kurse eine Reduktion von 10%, da sie hohe Anfahrts- und Hotelkosten haben. Administration, Rechnungsstellung, Umbuchungen usw. werden üblicherweise einfach und kulant von uns gehandhabt. Wenn jemand Mahnungen braucht, zeigt er sich damit einverstanden diese Mehrarbeit zu honorieren und ist mit einem Mahnungsaufschlag einverstanden. Die AGB's können auf unserer Homepage gelesen werden. Ja, manchmal gewähren wir Studentenpreise oder akzeptieren „Fronarbeit“.

Gaststatus – Wiederholer

Alle Ausbildungen können jederzeit wiederholt werden, wenn es genügend freie Plätze hat. Dies gilt auch für Teilnehmer die noch Kurse vor 2000 bei Teaching Karin Albrecht oder der damaligen IFAA-Schweiz besucht haben.

Es kann eine ganze Ausbildung oder nur bestimmte Tage, zu einem Tagespreis von CHF 75.00 (anstatt CHF 215.00 – 255.00) besucht werden. Dieser Gaststatus ist beliebt, besonders in Kursen wie Rücken Trainer und Stretching Instructor. Als Wiederholer kann man sich auf einer ganz anderen Ebene mit den Themen nochmals auseinandersetzen und sich völlig stressfrei vertiefen.

Kommunikation

In jeder Ausbildungsbroschüre versuchen wir an Alles zu denken und alles zu sagen und noch nie haben wir es geschafft. Deshalb wünschen wir uns das Gespräch, ein Anruf, ein Besuch bringt Klarheit und macht uns (und Ihnen hoffentlich auch) Freude, Tel. 044 383 55 77.

Newsmail

Einfach und schnell informiert sein mit unserem Newsmail, bitte tragen Sie sich ein: www.star-education.ch

star shop

Bestellen Sie unsere Produkte im Internet oder mit dem Anmeldetalon.

- immer die neueste Musik unserer Ausbilder
- Bücher – Pflichtliteratur und empfohlene Literatur für Ihre Ausbildung
- die wichtigsten TOGU-Produkte für Training und Therapie
- Aktionen und Spezial-Preise

Highlights

star Convention Interlaken

Seit 2006 haben wir in Interlaken eine eigene Aerobic Convention. Diese sind rundherum ein Erfolg, wir haben den Nerv der Zeit getroffen, die Teilnehmer haben uns ausgezeichnetes Feedback gegeben, es sind wirklich beglückende Wochenenden. 2008 werden wir das Angebot relevant vergrössern, seien Sie dabei, im April in Interlaken, in den wunderschönen Räumen des Casinos Interlaken, mit den besten Referenten und Presentern. Bitte spezial Prospekt verlangen.

Training im starTank

Mit den Ausbildern der star trainieren und gleichzeitig lernen, üben und geniessen. Das Ziel der Abende ist die Entwicklung der persönlichen Trainingskompetenz der Instruktoeren. Die Abende umfassen jeweils eine kurze theoretische Einleitung sowie eine Masterclass und eine Nachbesprechung, wo auch Fragen diskutiert werden können. Dabei wird speziell die persönliche Technik der Teilnehmer gefördert und vielleicht neue Ideen und Übungs-Kombinationen gezeigt.

Freitagabend 18.30 bis ca. 20.30 Uhr an der Seefeldstrasse 307 in 8008 Zürich. Die ca. 2 Stunden kosten CHF 35.00, die Themen und Daten sind auf dem Internet ersichtlich und werden im Newsletter publiziert.

Ferien

Fitness&Fun – star Aktivferien

Zusammen mit unseren Ausbildern in die Ferien? Ja, ein- bis zweimal pro Jahr ist das möglich. Organisiert werden diese Fitness- und Sportwochen durch die Reiseprofis des EuroActive-Teams und durchgeführt in deren hervorragend eingerichteten Sportdestinationen in südlichem Klima. Das Sportprogramm wird koordiniert und geleitet von Ausbildern der star education und Trainern von Activ Fitness.

Fachtagungen

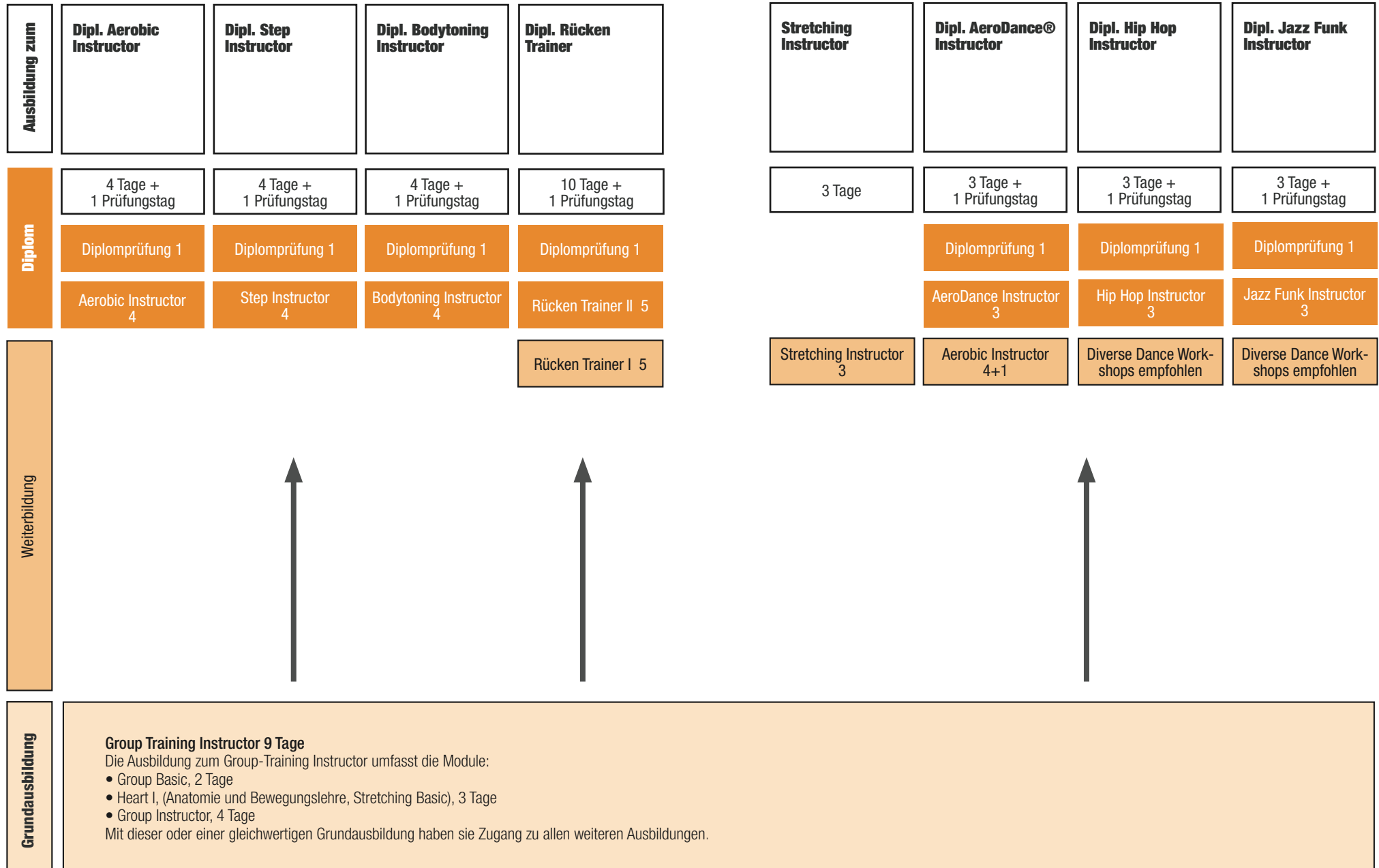
Unsere Fachtagungen mit renommierten Spezialisten haben schon einige Mythen ins Wanken gebracht, Wellen geschlagen und Veränderungen bewirkt.

Die Fachtagungs-Erfahrung der letzten Jahre hat immer wieder gezeigt, wir sind der Zeit voraus, seien Sie doch einfach auch dabei. Die Veranstaltung wird auf dem Internet publiziert, per Newsmail und als Spezial-Broschüre verschickt.

Die Inhalte der Module/Events sind auch im Internet detailliert aufgeführt. Weitere Details finden Sie unter www.star-education.ch.



Ausbildungsstruktur Group Training ab 2008



Die Basis

Group Training Basic

star Group & Aerobic Ausbildungsteam

Das Modul Group Training Basic ist das erste Modul der Grundausbildung. Sie lernen die Grundlagen der Unterrichtsmethodik und den Einsatz der Musik kennen. Sie arbeiten an Ihrer persönlichen Technik und Körperhaltung und lernen, diese auch weiter zu vermitteln. Nach diesem Modul sind Sie in der Lage, ein korrektes Warm up zu unterrichten. In einem persönlichen Gespräch mit Ihrem Ausbilder erhalten Sie ein konstruktives Feedback und können damit Ihre Ausbildung zum Group Training Instructor individuell und gezielt planen.

Lernziele

Der Teilnehmer

- **kennt die Grundlagen des Lektionsaufbaus**
- **versteht den Musikbogen und kann diesen korrekt in das Unterrichten einbeziehen**
- **kann Mobilisationen und Grundschriffe vom Warm up unterrichten**
- **kann eine korrekte Körperhaltung erklären und instruieren**
- **kennt die Sicherheitsregeln im Training**

Inhalte

Theorie:

- **Musiklehre**
- **Körperhaltung - Technik/Ausführung**
- **Handzeichen - Verbales unterrichten**
- **Inhalte und Sicherheitsregeln im Warm up**
- **Struktur und Gestaltung eines Warm up's**

Praxis:

- **Aerobic Grundschriffe und Mobilisationen Technik/Ausführung**
- **Handzeichen der Grundschriffe – Count down**
- **Warm up Kombination erstellen**

Voraussetzung: Eine 2-jährige Erfahrung als Teilnehmer/in im Group Training, persönliche Technik und Fitness-Kondition auf dem Niveau „Fortgeschritten“ werden empfohlen.

Dauer: 2 Tage

Lernzeit: 42 Std. davon 14 Std. Kurs, 28 Std Selbststudium und Üben

Bemerkung: Das Theoriemodul „Heart I“ kann vor oder nach dem Group Training Basic absolviert werden.

Heart I (Anatomie und Bewegungslehre, Stretching Grundlagen)

Karin Albrecht, Daniela Rota, Tina Schmid

Das Theoriemodul Heart I (Dauer 3 Tage) vermittelt das theoretische Grundlagenwissen in den Bereichen Anatomie und Bewegungslehre für alle Aus- und Weiterbildungen im Group-Fitness- und Gesundheits-Training sowie die Stretching Grundlagen für alle Anwendungsbereiche. Das Modul Heart I kann auch zur Auffrischung, Erneuerung und Erweiterung bereits vorhandener Kenntnisse absolviert werden. Quereinsteiger können gegebenenfalls dieses Modul weglassen.

Lernziele

Der Teilnehmer

- **verfügt über das theoretische Grundlagenwissen in den Bereichen Anatomie und Bewegungslehre**
- **kennt die Stretching-Grundlagen für alle Anwendungsbereiche**

Inhalte

Anatomie und Bewegungslehre:

- **das menschliche Skelett (Knochen, Gelenke, Rücken)**
- **Muskelsystem des Menschen (Skelettmuskulatur, Muskelgewebe und -zellen, Bautypen, Muskelnamen, Aufbau, Kontraktionsmechanismus, Muskelfasertypen, Steuerung)**

Stretching

- **aktueller sportwissenschaftlicher Stand mit entsprechenden praktischen Konsequenzen**
- **Begriffbestimmung Vor- und Nachdehnen, Stretch-Training**
- **aufzeigen der Pflichtdehnbereiche und der Basistechniken**
- **Sicherheitsregeln im Stretching**
- **Dehntechniken**
- **erlernen effektiver und präziser Stretchingübungen**
- **erarbeiten der wichtigsten Dehnungsübungen der 5 Pflichtdehnbereiche**
- **persönliche Korrekturen**

Voraussetzung: keine

Dauer: 3 Tage

Lernzeit: 63 Stunden; davon 21 Stunden Kurs, 42 Stunden Selbststudium

Bemerkung: Die 2 Teile des Moduls Heart I (Stretching Basic / Anatomie und Bewegungslehre) können auch einzeln gebucht werden.

Group Training Instructor

star Group & Aerobic Ausbildungsteam

In der Ausbildung Group Training Instructor werden die Themen der Ausbildung Group Training Basic und des Theoriemoduls Heart gezielt und praxisorientiert repetiert, vertieft und weitergeführt. Als Group Training Instructor verfügen Sie über die Grundlagen, um einfache Group Training Lektionen zu unterrichten. Mit dieser Basis sind Sie gerüstet, um sich in unterschiedlichen Trainingsrichtungen wie Aerobic, Step und Body Toning zu spezialisieren.

Ihre Unterrichtskompetenz nach diesem Kurs entspricht dem „Aerobic Instructor“ anderer Ausbildungsorganisationen.

Das Modul Group Training Instructor ist Voraussetzung für die meisten Diplomausbildungen (siehe Struktur Seiten 12-13).

Lernziele

Der Teilnehmer

- kann ein Warm up, Ausdaueranteil, Cool down, Kräftigungsteil und Nachdehnen einwandfrei unterrichten
- kennt die Anatomie der globalen Muskeln
- kann die Musik optimal einsetzen und den Kunden entsprechende Choreo's unterrichten
- kann die Teilnehmer korrigieren

Inhalte

Theorie:

- Trainingslehre Kraft
- Trainingslehre Ausdauer
- Repetition Anatomie & Bewegungslehre
- Grundlagen „Was es heisst ein guter Instructor zu sein“

Praxis:

- Instruktion & Korrektur Warm up, Ausdaueranteil, Kräftigungsübungen, Cool down
- Nachdehnen

Voraussetzung: Abgeschlossene Module Group Training Basic, Modul Heart I.
Dauer: 4 Tage
Lernzeit: 84 Std. davon 28 Std. Kurs, 56 Std. Selbststudium und pers. Trainingszeit

Dipl. Aerobic Instructor

star Group & Aerobic Ausbildungsteam

Mit dem Aerobic-Diplom der star sind Sie befähigt, mit ausgezeichneter Technik Einsteiger- und Mittel-Stufen zu unterrichten, eigene Low- und Mixed-Impact Choreographien zu kreieren und diese mit dem Level System® zu unterrichten. Das Level System® wurde von star-Ausbilder Cyrill Lüthi entwickelt und in den letzten Jahren weiter verfeinert. Diese Technik hebt sich von konventionellen Unterrichtsmethoden derart ab, dass die star den Begriff als Marke geschützt hat. Der Stundenaufbau nach dem Level System® ermöglicht es, symmetrisch und „tap-frei“ zu unterrichten, eine Methode, welche den modernen Instructor auszeichnet.

Lernziele

Der Teilnehmer

- kennt alle Grundschritte im Group Training und kann diese vermitteln
- kann ausgeglichene auf die Teilnehmer abgestimmte Choreographien zusammenstellen und diese unterrichten
- kennt die tab-freie Aufbaumethodik Level-System® und kann diese anwenden
- kann die Teilnehmer animieren und korrigieren

Inhalte

Theorie:

- Aufbaumethodik
- Lektionsgestaltung - Choreographiegestaltung
- Musikeinsatz - verbales und nonverbales Teaching
- Technik und Haltung
- Intensitätsvariationen

Praxis:

- Instruktion & Korrektur
- Variationsmöglichkeiten
- Nachdehnen

Voraussetzung: Abgeschlossenes Modul Group Training Instructor oder gleichwertige abgeschlossene Grundausbildung im Bereich Group Training.

Dauer: 4 Tage + 1 Prüfungstag

Lernzeit: 84 Std, davon 28 Std. Kurs, 40 Std. Selbststudium und pers. Trainingszeit und 16 Std. Prüfungsvorbereitung

Dipl. Step Instructor

Karin Schweinzger

Step Aerobic-Lektionen gehören in jedes Fitnesscenter-Angebot. Step Aerobic ist ein ausgezeichnetes und kreatives Ausdauertraining, welches viele Kunden begeistert. In der Step Instructor Ausbildung lernen Sie Step-Choreographien auf dem Niveau Einsteiger/Mittelstufe aufzubauen und zu unterrichten. Sie vertiefen Ihre Kompetenz mit dem Level System®, welches Ihnen erlaubt, symmetrisch und „tap-frei“ - und damit auf dem neuesten Stand der Unterrichtstechnik – Step zu instruieren.

Lernziele

Der Teilnehmer

- kann ausgeglichene auf die Teilnehmer abgestimmte Step-Choreographien zusammenstellen und diese unterrichten
- kennt alle Step-Grundschrte im Group Training und kann diese vermitteln
- kennt die „tab freie“ Aufbaumethodik Level-System und kann diese anwenden
- kann die Teilnehmer animieren und korrigieren

Inhalte

Theorie:

- Aufbaumethodik - Choreographiegestaltung
- Step-Lektionsgestaltung - Intensitätsvariationen
- Musikeinsatz - Verbales und nonverbales Teaching
- Technik und Haltung
- Sicherheitsregeln im Step-Unterricht

Praxis:

- Step-Grundschrte
- Instruktion & Korrektur
- Variationsmöglichkeiten
- Nachdehnen

Voraussetzung: Abgeschlossenes Modul Group Training Instructor oder gleichwertige abgeschlossene Grundausbildung im Bereich Group Training.
Dauer: 4 Tage + 1 Prüfungstag
Lernzeit: 84 Std, davon 28 Std. Kurs, 40 Std. Selbststudium und pers. Trainingszeit und 16 Std. Prüfungsvorbereitung

Dipl. Bodytoning Instructor

Cyрил Lüthi, Corina Egger, Tina Schmid

Alle Toning-Lektionen sind gesuchte und beliebte Lektionen, vor allem von Frauen, welche an Ihrer Figur und an der Spannkraft Ihres Körpers arbeiten wollen. Nach der Ausbildung zum Bodytoning Instructor können Sie alle Arten von Kräftigungslektionen im Group Training unterrichten. Sie lernen die wichtigsten Hilfsmittel kennen und diese gezielt einzusetzen. Dieses Modul ist ein MUSS für alle BBP- und Bodytoning-Instructoren.

Lernziele

Der Teilnehmer

- kann ausgeglichene, zielgerichtete, auf die Teilnehmer abgestimmte Kräftigungsabläufe zusammenstellen und diese unterrichten
- kennt die effizienten Grundübungen und kann diese vermitteln
- kennt die unterschiedlichen Rhythmusbetonungen und kann diese anwenden
- kann die Teilnehmer animieren und korrigieren, kann diverse Hilfsmittel einsetzen

Inhalte

Theorie:

- Instruktion der Übungen - Technik und Haltung
- Gestaltung Kräftigungsabläufe – Lektionsgestaltung - Intensitätsvariationen
- Musikeinsatz - Verbales und nonverbales Teaching

Praxis:

- Instruktion & Korrektur
- Variationsmöglichkeiten - Hilfsmittel
- Nachdehnen

Voraussetzung: Abgeschlossenes Modul Group Training Instructor oder gleichwertige abgeschlossene Grundausbildung im Bereich Group Training.

Dauer: 4 Tage + 1 Prüfungstag
Lernzeit: 84 Std, davon 28 Std. Kurs, 40 Std. Selbststudium und pers. Trainingszeit und 16 Std. Prüfungsvorbereitung

Total Toning - Neu

Wir haben wegen der grossen Nachfrage nach Toning-Ideen das „Total Toning“ geschaffen, eine grosse Auswahl an Toning-Tagesworkshops, welche Beispiellektionen und neue Ideen vermitteln, auch hier gilt unser grosszügiges 3für2 Angebot s. Seiten 35 – 37.

„Total Toning Intervall“, „Toning – Schulter, Arme, Oberkörper“, „Bauch, Beine, Po“, „Training mit dem grossen Ball“, „Training mit dem Aero Step XL“, „Staby“, „Muskuläre Stabilisation“.

Dance / AeroDance®

Dipl. AeroDance® Instructor

Cyrill Lüthi, Corina Egger

AeroDance® – Trend, Lifestyle – die harmonische Weiterentwicklung von Aerobic! Lassen Sie sich mit der langjährigen Erfahrung von Cyrill und Corina in die Bewegungsqualität und den speziellen Groove einweihen. Aufbaumethodik für asymmetrische Choreographien, Tanztechnik-Training, Musikinterpretation und diverse Bewegungs-Stilrichtungen sind zentrale Themen dieses Moduls. Die langjährige Unterrichtserfahrung von Cyrill und Corina werden Ihnen das Lernen leicht machen.

Lernziele

Der Teilnehmer

- kann ausgeglichene auf die Teilnehmer abgestimmte AeroDance®-Choreographien zusammenstellen und diese unterrichten
- kennt die Grundtechniken der Tanztechniken Hip Hop und Jazz
- kann tap-frei choreographieren, aufbauen und unterrichten
- kann die Teilnehmer animieren und korrigieren
- kann die Musik optimal einsetzen

Inhalte

Theorie:

- Aufbaumethodik – Choreographie- und Lektionsgestaltung
- Musikeinsatz - verbales und nonverbales Teaching
- Technik- und „Style-Training“
- Intensitätsvariationen
- Sicherheitsregeln im AeroDance®

Praxis:

- Lektionsgestaltung von A-Z - Choreographieren
- Tanztechniken
- Instruktion & Korrektur
- Variationsmöglichkeiten

Voraussetzung: starAerobic Instructor oder gleichwertige Ausbildung, Besuch des AeroDance® Workshop's empfohlen.

Dauer: 3 Tage + 1 Prüfungstag

Lernzeit: 63 Stunden; davon 21 Stunden Kurs, 42 Stunden Selbststudium und pers. Trainingszeit



Dipl. Hip Hop Instructor

Roland von Niederhäusern

In der Ausbildung zum Hip Hop Instructor lernen Sie den Hip Hop Groove, die Bewegungen, die Haltung, den „Style“. Sie lernen Lektionen im Bereich Hip Hop und Tanz für Erwachsene und Jugendliche zu unterrichten. Lektions- und Choreographieaufbau, Musikeinsatz und -interpretation.

Lernziele

Der Teilnehmer:

- **kann ausgeglichene auf die Teilnehmer abgestimmte Hip Hop Choreographien zusammenstellen und diese unterrichten**
- **kennt die Grundbewegungen und Isolationen im Hip Hop und kann diese vermitteln**
- **kennt verschiedene Aufbaumethoden und kann diese anwenden**
- **kann die Teilnehmer animieren und korrigieren.**

Inhalte

Theorie:

- **Aufbaumethodik – Choreographie- und Lektionsgestaltung**
- **Musikeinsatz – verbales und nonverbales Teaching**
- **Tanz-Technik und Schritt-Schulung**

Praxis:

- **Instruktion & Korrektur**
- **Variationsmöglichkeiten**
- **Nachdehnen**

Voraussetzung: star Group Training Instructor oder gleichwertige Ausbildung.
Empfehlung: Besuch der Dance Workshops Hip Hop, Ragga Hip Hop, Cardio Funk und Jazz Funk sowie eine mindestens einjährige Erfahrung als Teilnehmer in Hip Hop Lektionen.
Dauer: 3 Tage + 1 Prüfungstag
Lernzeit: 63 Stunden; davon 21 Stunden Kurs, 42 Stunden Selbststudium und pers. Trainingszeit

Dipl. Jazz Funk Instructor

Corina Egger

Neu und nur in der STAR angeboten: Jazz Funk Instructor. Der heutige weibliche Dance-Style, wie wir ihn aus Video Clips kennen, ist stark von Jazz und Funk-Bewegungen beeinflusst. Jazz Funk ist die weibliche Weiterentwicklung des klassischen Hip Hop, cool, sexy, stark – eben weiblich! Gleichzeitig beinhaltet und verbessert ein Jazz Funk Training die Trainingskomponenten Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.

Lernziele

Der Teilnehmer

- **kann kreative, auf die Teilnehmer abgestimmte Jazz Funk-Choreographien zusammenstellen und diese unterrichten**
- **kennt die Techniken und Schritte des Jazz Funk**
- **kennt verschiedene Aufbaumethoden und kann diese anwenden**
- **kann die Teilnehmer korrigieren**

Inhalte

Theorie:

- **Aufbaumethodik – Choreographie- und Lektions-Gestaltung**
- **Musikeinsatz – und Interpretation**

Praxis:

- **Jazz Funk Technik**
- **Instruktion & Aufbau der Choreos**
- **Arbeit an der persönlichen Technik**

Voraussetzung: Group Training Instructor oder gleichwertige Ausbildung.
Empfehlung: Besuch der Dance Workshops Hip Hop, Ragga, Cardio Funk und Jazz Funk sowie eine mindestens einjährige Erfahrung als Teilnehmer in Hip Hop-, Jazz Funk- oder Tanzlektionen.
Dauer: 3 Tage + 1 Prüfungstag
Lernzeit: 63 Stunden; davon 21 Stunden Kurs, 42 Stunden Selbststudium und pers. Trainingszeit

Dipl. Rückentrainer

Rücken Trainer I

Karin Albrecht und Daniela Rota

Das Thema „Rücken“ ist für jeden Trainer essentiell, fachlich wie wirtschaftlich. In der Ausbildung werden die verschiedenen Rücken-Problemkreise thematisiert. Fachwissen betreffend Körperhaltung, -statik und Fehlhaltungen und Fehlformen werden erarbeitet.

Die Trainings-Empfehlungen basieren auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Queensland Universität in Australien.

Das erworbene Wissen wird intensiv geübt und in die Praxis, ins Group-Training und in das Geräte-Training- transferiert. Die Teilnehmer können für Rückenkunden adäquate Trainingsprogramme zusammenstellen, sie betreuen und korrigieren, sowie diesen wertvollen und wichtigen Trainingsbereich weiter aus- und aufbauen.

Die Ausbildung eignet sich für Fitness Trainer wie auch für Group Trainer.

Der Kurs baut auf dem anerkannten Lehrbuch „Körperhaltung – gesunder Rücken durch richtiges Training“ von Karin Albrecht auf.

Lernziele

Der Teilnehmer

- **kann individuelle rückengerechte Trainingsprogramme zusammenstellen und diese auf hohem Niveau unterrichten**
- **versteht die aufrechte Haltung und die Grundfehllhaltungen**
- **kann einen Haltungsaufbau anleiten und Fehlhaltungen korrigieren**
- **versteht die Funktion der lokalen und der globalen Stabilisatoren**
- **kann die zentrale Stabilisation anleiten.**
- **weiss, welche Kunden therapeutische bzw. ärztliche Betreuung brauchen.**

Inhalte

Theorie:

- **Körperhaltung - aufrechte Haltung**
- **Fehlhaltungen - Statik - Fehlformen**
- **Funktion und Eigenschaften der lokal stabilisierenden Muskulatur**
- **Umgang und Integration der lokalen Stabilisatoren des Rumpfes**
- **Fehlerquellen - Taktile Kontrolle**
- **Integration und Aufbau des Gelernten in das Training (Group und Geräte)**

Praxis:

- **Analyse der individuellen Körperhaltungen – Referenzpunkte – Haltungskorrekturen**
- **wahrnehmen der lokalen Stabilisatoren**
- **ansteuern der lokalen Stabilisatoren**
- **Fehler erkennen und korrigieren**
- **Instruktion funktioneller Übungen und Korrektur - Variationsmöglichkeiten**

Voraussetzung:

Abgeschlossene Grundausbildung im Bereich Fitness, Aerobic oder Gymnastik oder Turnlehrer/Bewegungswissenschaftler mit Vertiefungs- oder Spezialfach Fitness. Praktische Erfahrung im Instruieren bzw. unterrichten.

Dauer:

5 Tage

Lernzeit:

105 Stunden, davon 35 Stunden Kurs, 70 Stunden Selbststudium

Pflichtliteratur:

Das Buch „Körperhaltung – gesunder Rücken durch richtiges Training“ von Karin Albrecht, Haug Verlag muss vor Kursbeginn gelesen werden

Dipl. Rücken Trainer – Rückentrainer II

Karin Albrecht und Daniela Rota

Das fundierte Wissen vom Rückentrainer I wird vertieft. Zusätzlich wird in Theorie und Praxis Beckenring und Hüftgelenk, Schultergürtel und Schultergelenk sowie die Halswirbelsäule erarbeitet. Die zusätzlichen Übungen werden in die Übungsanordnung und Trainingsprogramme integriert. Im Anschluss kann die Diplomprüfung abgelegt werden. Die Inhalte der Ausbildung zum dipl. starRücken-Trainer sind zukunftsweisend.

Lernziele

Der Teilnehmer

- kann individuelle rückengerechte Trainingsprogramme zusammenstellen und diese auf hohem Niveau unterrichten
- versteht die aufrechte Haltung und die Grundfehlhaltungen, kann einen Haltungsaufbau anleiten und Fehlhaltungen korrigieren
- versteht die Funktion der lokalen und der globalen Stabilisatoren und kann zentrale Stabilisation anleiten
- kann die Schulterplatzierung und die funktionellen Armachsen und die Hüftgelenksstabilisierung und die Beinachsen in das Training einbeziehen
- kann spezielle Übungen für die Stabilisation des Rumpfes, der Hüfte und der Schulter anleiten.
- kennt eigene Grenzen und weiss welche Probleme therapeutische bzw. ärztliche Betreuung erfordern.

Inhalte

Theorie:

- vertiefen der Themen Körperhaltung, aufrechte Haltung, Fehlhaltungen, Fehlformen, Statik
- Hüftgelenk und Beinachsen
- Schultergelenk und Armachsen
- Fehlformen von Hüft- und Schultergelenk
- Halswirbelsäule
- ansteuern der Stabilisatoren – taktile Kontrolle
- Integration und Aufbau des Gelernten in das Training (Group und Geräte)

Praxis:

- vertiefen der Haltungsthemen von Rücken Trainer I
- überprüfen der Ansteuerung der lokalen Stabilisatoren
- Instruktion funktioneller Übungen für Hüft- und Schultergelenk
- Fehler erkennen und korrigieren
- die Schulter- und Hüftgelenksübungen in die Grundübungen integrieren

Voraussetzung:	Abgeschlossene Grundausbildung und abgeschlossenes Modul Rücken I
Dauer:	5 Tage + 1 Prüfungstag
Lernzeit:	105 Stunden, davon 35 Stunden Kurs, 55 Stunden Selbststudium, 15 Stunden Prüfungsvorbereitung.

Die Prüfung kann wahlweise für den Group- oder den Fitness-Bereich absolviert werden.

Bemerkungen:

Ein bis zweimal pro Jahr finden Rücken Update-Abende statt um das Gelernte zu üben und zu vertiefen.

Weiterbildungen

Stretching Instructor

Karin Albrecht

Sie erarbeiten die theoretischen Grundlagen der Beweglichkeit und des Dehnens, erlernen die heute empfohlenen Dehn-Techniken, sinnvolle Übungen und können ganze Stretchinglektionen, Kombinations-Lektionen, sinnvolle Vor- und Nachdehnprogramme selbständig zusammenstellen. Die Inhalte beziehen sich auf den momentanen Stand der Sportwissenschaft und 25 Jahre praktischer Erfahrung.

Lernziele

Der Teilnehmer kann zielgruppenorientierte Stretchinglektionen und Dehnanwendungen unterrichten und begründen, kann das Dehnen mit anderen Trainingsinhalten kombinieren, kann die Teilnehmer korrigieren und sinnvolle Varianten anweisen.

Inhalte

Theorie:

- **Beweglichkeit als Aspekt der körperlichen Leistungsfähigkeit**
- **aktueller sportwissenschaftlicher Stand mit entsprechenden praktischen Konsequenzen**
- **Begriffbestimmung Vor- und Nachdehnen, Beweglichkeitstraining mit Ziel und Empfehlungen**
- **Definition Dehnstechniken, Pflichtdehnbereiche und Ergänzungen**
- **sinnvolle Empfehlungen für unterschiedliche Kundengruppen**

Praxis:

- **erlernen und üben der Basistechniken**
- **lernen und üben aller Dehnpositionen des Buches Stretching und Beweglichkeit**
- **Korrektur der Ausführung**
- **Stretch-Training**

Voraussetzung: Abgeschlossene Grundausbildung, Unterrichtserfahrung oder Erfahrung im therapeutischen Bereich. Zur Vorbereitung auf die Ausbildung sollte das Buch „Stretching und Beweglichkeit - Das neue Expertenhandbuch“ K. Albrecht, S. Meyer, gelesen sein.

Dauer: 3 Tage

Lernzeit: 63 Stunden; davon 21 Stunden Kurs, 42 Stunden Selbststudium

Pflichtliteratur : „Stretching und Beweglichkeit – Das neue Expertenhandbuch“ K. Albrecht, S. Meyer, Haug Verlag 2006

Walking/Nordic-Walking

Walking - Nordic-Walking - Senso-Walking

Bea Ulrich

Walking ist eine etablierte, wertvolle und beliebte Trainingsform. Da der Bewegungsablauf völlig natürlich ist, gibt es beim Walking praktisch keine Verletzungsgefahren oder Abnützungerscheinungen. Walking kann überall auf der Welt ausgeführt werden. Je besser die Technik und die Körperhaltung während dem Walken, desto gesünder und effizienter ist diese Trainingsform. In diesem Workshop wird die korrekte Walking-Technik, der Einsatz der Nordic-Walking-Stöcke und der Senso-Trainer vermittelt. Zur Trainings-Vorbereitung werden kurz die Mobilisationen geübt und als Trainings-Abschluss ein kurzer Nachdehn-Ablauf erarbeitet.

Zusätzlich wird aufgezeigt, wie ein Walkingkurs strukturiert und angeboten werden kann.

Lernziele

Der Teilnehmer

- **kann die Walking-Technik korrekt ausführen und korrigieren**
- **weiss, wie Nordic-Walking-Sticks und Senso-Trainer richtig eingesetzt werden**
- **kann einen Mobilisationsablauf zur Trainings-Vorbereitung unterrichten**
- **kann als Trainings-Abschluss ein kurzes Walking-Nachdehnen instruieren**
- **kann einen Walkingkurs anbieten (wenn bereits Unterrichts-Erfahrung vorhanden ist)**

Inhalte

Theorie:

- **Pulsfrequenzen nach Formel**
- **Energiebereitstellung kurz**
- **Ausrüstung**
- **Aufbau eines Walking-Kurses**

Praxis:

- **Walking – die Technik – die aufrechte Haltung**
- **Senso-Walking**
- **Nordic Walking**
- **üben, schauen, erkennen, korrigieren**
- **Gegenbewegung zur Beugehaltung**
- **kurzer Nachdehnablauf**

Voraussetzung: Walking-Erfahrung empfohlen

Dauer: 2 Tage

Lernzeit: 42 Std. davon 14 Std. Kurs, 28 Std Selbststudium und pers. Trainingszeit

Workshops weiterhin im 3für2 Angebot

Wir haben uns entschlossen, die 3für2 Aktion auf unbestimmte Zeit zu verlängern, als Danke an Sie, an Euch, an unsere treue Kundschaft.

Es gibt keine günstigere, einfachere und schnellere Möglichkeit sich neue Ideen und neue Kombis zu holen, seine eigene Technik zu verbessern, sein Wissen zu vertiefen und einen guten Tag zu haben.

Melden Sie sich für 3 Workshops gleichzeitig an, unser Office wird Ihre Anmeldungen automatisch als 3für2-Aktion bearbeiten und Sie erhalten die Bestätigungen mit der Rechnung zu CHF 480.00 statt CHF 720.00 per Post. Bei der 3für2-Aktion können keine weiteren % geltend gemacht werden, Gutscheine werden akzeptiert. 3für2 Buchungen können nicht umbucht oder rückvergütet werden. Zusätzliche Informationen und Daten finden Sie auf unserer Homepage, Änderungen vorbehalten.

Dauer 1 Tag:	Lernzeit 21 Stunden, davon 7 Stunden Nahphase, 14 Stunden Selbststudium und Übungszeit
Dauer 2 Tage:	Lernzeit 42 Stunden; davon 14 Stunden Kurs, 28 Stunden Selbststudium und Übungszeit

Das gesamte Workshop Angebot

Management

- Gesprächsführung und Verkauf
- Bereichsleitung Aerobic- und Group-Training

Entspannung

- Trance Words® - der strukturierte Weg in die Entspannung

Specials

- Antara® Basic
- Warm up für Instruktooren ohne Aerobic Ausbildung
- Stretching Basic
- Walking / Nordic Walking / Senso Walking – 2 Tage (siehe Seite 29)

Toning

- Total Toning Intervall
- Bauch, Beine, Po
- Toning – Schulter, Arme, Oberkörper
- Muskuläre Stabilisation im Training
- Das Training mit dem Aero Step XL
- Training mit dem grossen Ball
- Training mit dem Staby

Aerobic

- Aerobic Choreo
- Step Choreo

Dance

- StepDance (Step Asymmetric)
- AeroDance®
- Cardio Funk
- Hip Hop
- Ragga
- Jazz Funk
- Latin Aerobic

Ergänzungen aus dem Fitness-Angebot (Voraussetzung beachten)

- Heart II (Anatomie und Physiologie) – 2 Tage
- Training mit freien Gewichten – 2 Tage
- Training an Zugapparaten

Management

Gesprächsführung und Verkaufstraining

Christian Schröder

Jedes Center erwartet von seinen Trainern, dass sie gute Kommunikatoren und ausgezeichnete Verkäufer sind. Mit Erfolg gekrönt ist, wer das natürlich und authentisch tut. Die Grundlagen werden in diesem neuen Tagesseminar von Christian Schröder vermittelt. Im Seminar lernt der Teilnehmer Gesprächssituationen besser einzuschätzen und zu handhaben, wird sich seiner Stärken und Defizite bewusst und kann diese gezielt einsetzen, erkennt die Bedürfnisse der Kundschaft und kann Zusatzumsätze generieren. Der Tagesworkshop eignet sich auch als eine Inhouse-Schulung um das ganze Team auf eine einheitliche Verkaufs- und Verhaltens-Linie zu führen und gleichzeitig einen wertvollen, motivierenden Teamprozess zu bewirken.

Dauer: 1 Tag

Bereichsleitung Aerobic- und Grouptraining

Corina Egger und Cyrill Lüthi

Ob ein Center im Group-Bereich erfolgreich ist, hängt zum grössten Teil von der Bereichsleitung ab. Die Verantwortliche Person muss das Kursprogramm kundenorientiert gestalten, Trends erkennen, passende InstruktorInnen rekrutieren, die interne Qualität überprüfen und gewährleisten. Zu den wichtigsten Aufgaben gehören zudem Teamführung, Team-Sitzungen und gute Kommunikation. Das kann man nicht einfach können, aber man kann es lernen. Unser Tagesseminar ist von den erfahrenen Leitern Cyrill und Corina kreiert und geleitet.

Dauer: 1 Tag

Entspannung

Trance Words® - der strukturierte Weg in die Entspannung

Karin Albrecht

Entspannen und loslassen sind Fähigkeiten, welche üblicherweise weder erlernt noch kultiviert werden. Das macht die Entspannungsübungen – integriert ins Training – so wertvoll und beliebt. Dieses Seminar richtet sich an TrainerInnen aller Bewegungsrichtungen, welche ihre Betreuung oder ihren Unterricht mit Konzentrations- und Körperwahrnehmungs-Übungen (Körperreisen) bereichern wollen. In diesem Tagesseminar erlernen Sie den Aufbau und die Struktur einer Mentalreise verstehen und anwenden. Sie lernen, wie man die Trainierenden einfach und gezielt in einen wachen Trance-Zustand bzw. in eine tiefe Entspannung bringt, so dass sie regenerieren können.

Dauer: 1 Tag

Specials

Warm up für InstruktorInnen ohne Aerobic Ausbildung

Karin Schweinberger

Im Workshop Warm-up lernen Sie die Grundlagen, um mit Ihrer Gruppe ein modernes Aufwärmen durchzuführen: Einfache Grundsätze in leichter bis mittlerer Leistungsintensität, sichere Bewegungen, ansprechende Schritt-Kombinationen und viele Mobilisationsübungen für die Gelenke. Dieser Workshop eignet sich für Beckenboden-Kursleiterinnen, Hebammen, Stretching-InstruktorInnen oder RückentrainerInnen. Empfohlen allen, die einfach ein gutes Warm Up für den Unterricht erlernen möchten.

Dauer: 1 Tag

Antara® Basic

Karin Albrecht oder Maja Rybka

Der Kurs eignet sich ausgezeichnet um das ganze Antara-Bewegungskonzept kennen zu lernen und nachzuspüren, ob man Antara-Instructor werden möchte, um funktionelle Bewegungen zu verstehen und bereits ein differenziertes Anleiten der Core-Muskulatur zu lernen. Es werden die unterschiedlichen Abläufe und Sequenzen von Level 1 erlebt und Teils vermittelt. Die erarbeiteten Übungsabläufe werden schriftlich abgegeben.

Dauer: 1 Tag

Stretching Basic

Karin Albrecht oder Daniela Rota

Im Stretching Basic wird der aktuelle sportwissenschaftliche Stand zum Thema Stretching aufgezeigt und die praktischen Konsequenzen daraus abgeleitet. Die Anwendungen Vor- und Nachdehnen sowie Stretch-Training werden bezüglich Ziel und Ausführung präzisiert, die Pflichtdehnbereiche definiert, die Dehntechniken erlernt. Erarbeitet werden effektive und präzise Stretchingübungen für die 5 Pflichtdehnbereiche des Nachdehnens. In diesem Modul lernen Sie, was ein Trainer mindestens über Dehnen und Beweglichkeit wissen sollte.

Dauer: 1 Tag

Der Kurs basiert auf dem Buch von Karin Albrecht, „Stretching und Beweglichkeit“, Haug Verlag Stuttgart, 2006. Im Buch finden Sie erweiternd eine grosse Auswahl an Übungen.

Walking – Nordic-Walking – Senso-Walking

Bea Ulrich

Walking ist eine etablierte, wertvolle und beliebte Trainingsform. Da der Bewegungsablauf völlig natürlich ist, gibt es beim Walking praktisch keine Verletzungsgefahren oder Abnützungen. Walking – mit oder ohne Stöcken, mit oder ohne Senso-Trainer – kann überall auf der Welt durchgeführt werden. Je besser die Technik und die Körperhaltung während dem Walken, desto gesünder und effizienter ist diese Trainingsform. In diesem Seminar wird die korrekte Walking-Technik, der Einsatz der Nordic-Walking-Stöcke und der Senso-Trainer vermittelt. Zur Trainings-vorbereitung werden die Mobilisationen geübt und als Trainingsabschluss ein kurzer Nachdehnablauf erarbeitet.

Zusätzlich wird aufgezeigt, wie ein Walking-Kurs strukturiert und angeboten werden kann.

Dauer: 2 Tage

Toning

Total Toning Intervall

Cyrrill Lüthi

Intervall- und Zirkeltraining bzw. das „gute alte“ Konditionstraining, ist - modern und funktionell umgesetzt - ein effizientes und beliebtes Stundenformat. In diesem Workshoptag wird am Vormittag eine Intervall-Masterclass unterrichtet und besprochen. Am Nachmittag wird das Intervalltraining als ein Zirkel-Training erarbeitet und umgesetzt. Die Beispiellektion wird den Teilnehmern/(innen) schriftlich zur Verfügung gestellt. Das Erlernete kann direkt in den eigenen Lektionen angewendet werden.

Dauer: 1 Tag

Bauch, Beine, Po

Cyrrill Lüthi

Bauch-Beine-Po-Lektionen gehören in jedes Fitness-Angebot. Der Wunsch speziell die Körperbereiche Bauch, Beine und Gesäss zu straffen und die Silhouette zu verbessern, unterliegt einer kontinuierlichen und grossen Nachfrage. Dieses Kundenbedürfnis kann gesundheitsorientiert, effizient und kreativ umgesetzt werden. In diesem Workshop vermitteln wir die effektivsten Übungen, die geeigneten Ausgangspositionen und Testverfahren zur Überprüfung derer Effizienz, und Trainingstechniken um das Ziel zu erreichen. Die Masterclass steht schriftlich zur Verfügung. Das Gelernte kann direkt in den eigenen Lektionen angewendet werden.

Dauer: 1 Tag

Toning – Schulter, Arme, Oberkörper

Karin Schweinzer

Straffe Arme und schöne Schultern wie die Stars von Bühne, TV und Kino, heute ein üblicher Wunsch vieler Frauen. Trainingslektionen die das bewirken gehören in jedes Fitness-Angebot. Dieses Kundenbedürfnis kann gesundheitsorientiert, effizient und kreativ umgesetzt werden. In diesem Workshop vermitteln wir die effektivsten Übungen, die geeigneten Ausgangspositionen und effizienteste Trainingstechnik um das Ziel erreichen. Als Hilfsmittel werden Tubes und Kurzhanteln eingesetzt. Die Masterclass wird schriftlich abgegeben. Das Gelernte kann direkt in den eigenen Lektionen angewendet werden.

Dauer: 1 Tag

Muskuläre Stabilisation im Training

Karin Albrecht

Stabilisationskompetenz ist die Basis für hohe Leistung und einen gesunden Rücken. Beim Training der Rumpfstabilität vermerkt die Forschung beachtliche Fortschritte. Basierend auf Forschungsergebnissen der Queensland University, Australien entwickelte das Team um Carolyne Richardson, das Konzept der lokalen und globalen Skelettmuskulatur. Wenn auch nur langsam, findet es immer mehr Anerkennung im deutschen Sprachraum. Es ist zu hoffen, dass mit Hilfe dieses Konzeptes die Begriffe „phasisch“ und „tonisch“ aus dem Repertoire der Trainer verschwinden werden. In diesem Workshop werden die Muskelgruppen, die lokalen Stabilisatoren, die globalen Stabilisatoren sowie die globalen Bewegungen auf Grund ihrer anatomischen Anlage und funktionellen Aufgabe erklärt. Die entsprechenden Trainingsreize und Übungen werden erlernt und praktiziert. Das Gelernte kann sofort in jedem Training umgesetzt werden.

Dauer: 1 Tag

Training mit dem AeroStep XL

Karin Albrecht

Der Aero Step XL hat sich als ausgezeichnetes Trainingsgerät international durchgesetzt. Sein Einsatz eignet sich, von Senioren bis zu Leistungssportlern für alle Kundengruppen. Im Seminar wird die Bedeutung der neuromuskulären Funktionen im Training, Sport und Alltag vermittelt. Erarbeitet wird die Funktion des Nervensystems und der Sensomotorik (das Zusammenspiel der Nerven und Muskeln) und der Koordination (Gleichgewicht, Reaktion, Reflexe). Der Hauptaspekt liegt auf der Praxisanwendung. Es werden für alle Grundübungen die Ausgangspositionen auf dem Aero Step XL erarbeitet, so dass anschliessend alle Übungen einfach erweitert werden können. Der Einsatz zu den unterschiedlichen Trainingszielen und den unterschiedlichen Zielgruppen wird aufgezeigt. Der Kurs basiert auf dem Buch von Karin Albrecht, „Körperhaltung – gesunder Rücken durch richtiges Training“.

Dauer: 1 Tag

Training mit dem grossen Ball

Karin Schweinzer

Die Welle der Wiederentdeckungen hat den grossen Ball erfasst. Das Training mit dem grossen Ball - modern umgesetzt - ist ein wertvoller Klassiker. Wie jede labile Unterlage ist der grosse Ball ein ideales Übungsgerät, um Sensomotorik, Koordination, Stabilisation und Kraft zu trainieren und zu verbessern. Ballübungen verbessern die Gleichgewichtskompetenz, steigern die Reaktionsfähigkeit und erhöhen die Bewegungs- und die Haltungskontrolle.

Das Besondere des Workshops, wie auch des neuen Ballbuches ist, dass erstmals die tiefer gelegenen stabilisierenden Muskeln angesteuert und in die Übungen integriert werden. Denn nur wenn Mobilisatoren und Stabilisatoren optimal zusammen arbeiten, ist das Training auch erfolgreich. Der große Ball - funktionell eingesetzt – eignet sich ausgezeichnet für körperformende Lektionen, für Stabilisationstraining, alle Rückenlektionen, sowie für präventives Gesundheitstraining gleichermaßen.

Dauer: 1 Tag

Der Kurs basiert auf dem neuen Buch von Karin Albrecht, „Funktionelles Training mit dem grossen Ball, Haug Verlag Stuttgart, 2006“. Die große Auswahl an Grundübungen kann durch komplexere Bewegungen oder Zusatzgeräte erweitert werden.

Training mit dem Staby - Flexi Bar

Karin Schweinzer

In diesem Workshop lernen Sie, wie der Staby im Training eingesetzt werden kann. Die Trainingsprinzipien werden mit funktionellen Übungen und der korrekten Ausführungstechnik verknüpft. Erarbeitet werden Übungen für GroupTraining und Fitness in unterschiedlichen Intensitäten, welche sowohl die Sensomotorik und Koordination (Gleichgewicht, Reaktion, Reflexe), als auch die Stabilität verbessern und viel Freude machen. Eine choreografische Umsetzung und die Beispiellektion werden in schriftlicher Form bereitgestellt.

Dauer: 1 Tag

Aerobic

Aerobic Choreo

Corina Egger

Sich weiterentwickeln, besser werden mit dem Level-System, der vielfältigen Aufbaumethode für symmetrische Choreografien. In diesem Workshop erlernen Sie die variantenreiche Anwendung des Level Systems für jedes Teilnehmerniveau. Sie werden noch sicherer und somit auch kreativer und können abwechslungsreiche Choreografien unterrichten, ohne die Teilnehmer(innen) „zu verlieren“.

Dauer: 1 Tag

Step Choreo

Corina Egger

Besser werden, sich weiterentwickeln mit dem Level-System, der vielfältigen Aufbaumethode für symmetrische Choreografien. In diesem Workshop erlernen Sie die variantenreiche Anwendung des Level Systems für jedes Teilnehmerniveau. Sie werden noch sicherer und somit auch kreativer und können abwechslungsreiche Choreografien unterrichten, ohne die Teilnehmer(innen) „zu verlieren“.

Dauer: 1 Tag

Dance

StepDance (Step Asymmetric)

Cyrrill Lüthi

Asymmetrisch und trotzdem ausgeglichen? Sie wollen noch mehr, wollen zu den wenigen gehören, die auch diese Methode beherrschen? Lernen Sie die Kunst der asymmetrischen Choreographiegestaltung und deren Aufbaumethodik, und das natürlich „tap-frei“. Dieser Workshop ist die Königsdisziplin und die Zukunft für alle Step Instructoren.

Dauer: 1 Tag

AeroDance®

Cyrrill Lüthi, Corina Egger, Fabienne Güntensperger

Ein Tag voller Ideen und Fun! 2 Masterclasses zeigen den Aufbau von A bis Z. Die Lektionen werden besprochen, die Choreografien erlernt um sie direkt umzusetzen. Im Weiteren wird mit der Choreografie an Ihrer persönlichen Technik gearbeitet, Sie werden tanzen, als hätten Sie Wochen geübt. Dieser Workshop wird als Vorbereitung auf den AeroDance Instructor empfohlen.

Dauer: 1 Tag

Cardio Funk

Cyrrill Lüthi

Cardio Funk ist die Verbindung von Aerobic zu Hip Hop. Aerobic Schritte werden so verändert, damit diese zu Hip Hop Musik ausgetanzt werden können. Cardio Funk ist ein Ausdauertraining mit viel Spass. Die Choreographien sind einfach und trotzdem kreativ. Cardio Funk ist auch ein super Einstieg um den Hip Hop-Groove zu erlernen.

Dauer: 1 Tag

Hip Hop

Roland v. Niederhäusern

In diesem 1-tägigen Workshop lernen Sie eine einfache Hip Hop-Lektion zusammenzustellen und diese zu unterrichten. Inhalte sind: Techniktraining, Aufbaumethodik, Choreographiegestaltung und Masterclasses. Für Tanzlehrer und Aerobic Instructoren empfohlen.

Dauer: 1 Tag

Ragga

Nadine Arnold

„Ragga Hip Hop“, der trendige Dance-Style im Hip Hop Bereich. Tanzen zu einem Musik-Mix aus Hip Hop und Reggae, dem sogenannten „Dancehall“. Die mit viel Körpergefühl betonten Choreografien bestehen aus typischen Dancehall Schritten vermixt mit Hip Hop. Für alle Hip Hop InstructorInnen und begeisterte Hip Hop TänzerInnen.

Dauer: 1 Tag

Jazz Funk

Corina Egger

Tanz - Training - Trend - Zeitgeist. Jazz Funk Choreographien, welche an die aktuellen Videoclips erinnern und sämtliche Stilrichtungen beinhalten, liegen genau im Trend. In diesem Workshop wird an der Technik gefeilt und neue Ideen vermittelt - für alle Tanzbegeisterten ein Muss.

Dauer: 1 Tag

Latin Aerobic

José Caride

Spezifische Latino-Schritte, Salsa-Musik und deren Einsatz sind die Grundlagen für das Latino Aerobic. Im weiteren erlernen Sie den Aufbau und die Gestaltung einer Latino-Lektion. Entdecken Sie mit José Caride südliche Rhythmen und Hüftschwünge.

Dauer: 1 Tag

Ergänzungen aus dem Fitness-Angebot (Voraussetzung beachten)

Heart II (Anatomie & Physiologie)

Michel Duran

Der Besuch des Moduls Heart II ist Voraussetzung für gewisse weiterführende Diplombildungen nach der Fitnesstrainer Stufe.

Inhalt: Repetition Bewegungsapparat, Anatomie in vivo, Aufbau aktiver und passiver Bewegungsapparat, spezielle Gelenkanatomie und funktionelle Bewegung, Energiebereitstellung. Grundlegende Anatomie und Physiologie der Organsysteme: Herzkreislauf-, Atmungs-, Nerven-, Verdauungs-, Hormon- und Immunsystem und Haut. Das Heart II kann auch zur Auffrischung, Erneuerung und Erweiterung bereits vorhandener Kenntnisse absolviert werden.

Dauer: 2 Tage

Training mit freien Gewichten

Silvio Lorenzetti

Dieses zweitägige Seminar ist speziell für Trainer und Sportler geeignet, die im Freihandbereich arbeiten und trainieren wollen. Sie lernen, wie mit freien Gewichten gesundheitsorientiert und präzise gearbeitet wird. Alle Übungen und viele Übungsvariationen werden intensiv geübt und korrigiert. Der Teilnehmer erlernt die Grundlagen über das Training mit freien Gewichten, kennt die Anwendungen des Hebelgesetzes beim Training, lernt und übt eine grosse Auswahl von Übungen mit freien Gewichten für die Bereiche Bein, Hüfte, Rumpf, Schulter, Arm.

Dauer: 2 Tage

Training an Zugapparaten

Silvio Lorenzetti

Aufbauend auf dem Workshop „Training mit freien Gewichten“ zeigt dieser Workshop auf, wie sich das individuelle Krafttraining mit Zugapparaten erweitern lässt. Dabei steht auch hier das gesundheitsorientierte Training im Mittelpunkt. Im Seminar lernt der Teilnehmer die Grundlagen des Training mit Zugapparaten und integriert Körperhaltungs- und Stabilitäts-Aspekte. Eine grosse Auswahl von Übungen und sinnvolle Variationen am Zugapparat für die Bereiche Bein, Hüfte, Rumpf, Schulter, Arm werden erlernt und geübt.

Dauer: 1 Tag

Anmeldung

Die Kursdaten finden Sie in der beigelegten Daten-Broschüre und im Internet:
www.star-education.ch.

Anmelden können Sie sich auch telefonisch unter Tel: 0041 (0)44 383 55 77 oder auch mit dem Anmeldeformular der Datenbroschüre per Post.

Gerne empfangen wir Sie in unserer Schule an der Seefeldstrasse 307 zu einem persönlichen Beratungs-Gespräch. Bitte den Termin vorher telefonisch vereinbaren.

In unserem online-shop mit vielen interessanten Artikeln wie Musik- und Unterrichts-CD's, Training DVD's Bücher und Trainingsgeräte können Sie bequem schmökern, www.star-shop.ch.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Kontakt

star AG – school for training and recreation
Seefeldstrasse 307
Postfach 1082
8008 Zürich
Tel. +41 (0)44 383 55 77
e-Mail: info@star-education.ch
www.star-education.ch

star shop Bestellungen: +41 (0)55 422 26 26
shop@star-education.ch

Unsere Partner

Wir freuen uns, mit diesen Partnern zusammen zu arbeiten:

Nike
BeBo® Gesundheitstraining
TOGU
arena225 just move! AG
BASK-Wien
THE BODY SHOP
Tunes4sports
Euro-active-Team
SoftwareONE AG
Hyperdots AG
Fotorotar AG
www.gong-graphic.com
Fotos: K. Eggimann, ClearMedia GmbH

