



star – school for training and recreation

AUSBILDUNGSPROGRAMM UND ÜBERSICHT GROUP FITNESS / KURSBEREICH

- > Grundlagen Group Fitness
- > Dipl. Body Toning & Workout Instructor
- > Antara® Rücken Trainer I
- > Dipl. Antara® Rücken Trainer
- > Functional Fitness Trainer
- > Group Fitness Konzepte M.A.X.® & smartAbs

Die star education ist zertifiziert



Grundlagen Group Fitness

Mit den Grundlagen Group Fitness setzen Sie die Basis um erfolgreich Kurse zu unterrichten. Diese Grundlagen bilden die Voraussetzung, um die weiteren Group Fitness Ausbildungen wie dipl. Body Toning & Workout Instructor, Antara Rückentrainer I und weitere, absolvieren zu können.

Ausbildungsablauf

- > **starOnline Lernplattform:** ca. 1 Tag Group Technik / individuell planbar ab Anmeldung
- > **Präsenz:** 1 Tag Group Fitness Grundlagen / verbindlich
- > **starOnline Lernplattform:** ca. 1 Tag Anatomie / individuell planbar ab Anmeldung
- > **Präsenz:** 2 Tage Praxis Anatomie & Stretch Basic
- > **starOnline Lernplattform:** ca. 0.5 Tag Nachbearbeitung Nachdehnen / individuell planbar
- > **Präsenz:** 2 Tage Group Fitness Grundlagen / verbindlich

Dauer: 1-2 Monate

5 Präsenztage und ca. 2.5 Tage Online individuell planbar

Dipl. Body Toning & Workout Instructor

Dieses Modul ist die Basis, um kompetente und motivierende Body Toning, Workout und M.A.X. Trainings unterrichten zu können. Egal ob klassisches Body Toning, M.A.X, Bauch Beine Po oder ein gezieltes Bauchtraining. Sie unterrichten zeitgemäss und wissen was ein erfolgreiches Group Training ausmacht.

Ausbildungsablauf

- > **starOnline Lernplattform:** ca. 1 Tag Technik der Übungen & Struktur Training / individuell planbar ab Anmeldung
- > **Präsenz:** 2 Tage Body Toning Instructor / verbindlich
- > **Präsenz:** 1 Tag M.A.X. Konzeptausbildung / verbindlich
- > **starOnline Lernplattform:** ca. 0.5 Tag Nachbearbeitung M.A.X. / individuell planbar
- > **Präsenz:** 1 Tag Body Toning Instructor / verbindlich
- > **Präsenz:** 1 Tag Prüfung praktisch / verbindlich

Dauer: 2 Monate

4 Präsenztage, ca. 1 Tag Online individuell planbar, 1 Tag Prüfung Präsenz



starOnline
be connected - anywhere

Lernvideos - Blended Learning

Um den Lernprozess zu optimieren, wird das Modul gezielt mit Lernvideos über starOnline ergänzt. So können erlernte Inhalte optimal zu Hause und zeitunabhängig erarbeitet und vertieft werden.



Antara wirkt!
Gesunder Rücken,
optimale Körperhaltung
und starke Mitte.

Antara® Rücken Trainer I

Das Thema „Rücken“ ist für jeden Trainer essentiell, fachlich wie wirtschaftlich. In der starAusbildung werden die verschiedenen Rücken-Problemkreise thematisiert. Wissen betreffend Körperhaltung, Statik, Fehlhaltungen und Fehlformen (die Krankheitsbilder des Rückens) werden erarbeitet.

Die Trainingsempfehlungen basieren auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Forschergruppe unter Prof. Paul Hodges der Queensland Universität, Australien.

Der Schwerpunkt der Ausbildung wird nebst dem vertieften Verständnis für Körperhaltung auf die Stabilisations-Kompetenz gelegt. Das CORE-System in seiner Funktion der segmentalen Stabilisation sowie die unterschiedlichen Störungen werden vermittelt. Die Absolventen können für Rückenkunden adäquate Trainingsprogramme zusammenstellen, sie betreuen und korrigieren, sowie diesen wertvollen und wichtigen Trainingsbereich weiter aus- und aufbauen.

.....
Dauer: 6 Tage

Dipl. Antara® Rücken Trainer

Das fundierte Wissen des Rücken Trainer I wird vertieft. Zusätzlich wird in Theorie und Praxis Beckenring und Hüftgelenk, Schultergürtel und Schultergelenk sowie die Halswirbelsäule in den Themen; Anatomie, Funktion, Pathologie, Übungen und Training erarbeitet. Die zusätzlichen Übungen werden in die Übungsanordnung und Trainingsprogramme integriert. Im Anschluss kann die Diplomprüfung abgelegt werden.

Die Inhalte der Ausbildung zum Antara Rücken Trainer sind zukunftsweisend.

.....
Dauer: 5 Tage + 1 Prüfungstag

Aufbauend auf dem Rückentrainer I bietet Antara themenspezifische Weiterbildungen an:

- > Antara Age – Bewegungsexperte im Alterungsprozess
- > Antara Beckenboden
- > Stretching Instructor
- > Viele Themenworkshops

Dipl. Antara Rückentrainer können Krankenkassenbeiträge abrechnen.

.....
Detaillierte Kursbeschreibung, Daten und Kosten siehe www.star-education.ch

M.A.X.®

Muscle Activity Excellence



Das 30min. Konditionstraining ist seit 2013 ein Dauerbrenner und wird in über 300 Studios in der Schweiz angeboten. Ein attraktives Kursformat für alle Anbieter, welches eine breite Zielgruppe anspricht.

Dauer: 1 Tag

smartAbs

Das intelligente Bauch- und Core-Training



Das 30minütige Format fokussiert auf das Bauch- und Core Training. Ist sehr beliebt als eigenständiges Training und wird sehr gerne mit M.A.X. oder einem klassischen Fitness Training auf der Trainingsfläche kombiniert.

Dauer: 1 Tag

Functional Fitness Trainer

Funktionelles Training ist bei Kunden sehr beliebt. Es ist effizient, abwechslungsreich und macht Spass. In dieser Weiterbildung werden die Kompetenzen erarbeitet, um sinnvolle sowie zielführende Übungen und Programme mit verschiedensten Trainingstools zu erstellen. Unter anderem werden Themen wie «was ist funktionell?», Kinetische Ketten, Koordination, Functional Movement Assessments und viele Aspekte mehr an Fallbeispielen, mit viel Praxis und in Kleingruppen umgesetzt.

Dauer: 4 Tage



Detaillierte Kursbeschreibung, Daten und Kosten siehe www.star-education.ch



star education AG
Seefeldstrasse 307
8008 Zürich
info@star-education.ch


star
school for training and recreation