Ausbildungsstruktur Group Fitness / Kurse

Aus- und Weiterbildung

Dipl. Body Toning & Workout Instructor

- inkl. M.A.X.®
- Prüfung 1 Tag
- Dipl. Body Toning & Workout Instructor 4 Tage und 1 Tag E-Learning individuell planbar

Dipl. Antara® Rückentrainer

(erfüllt Krankenkassen Anerkennung)

- Prüfung 1 Tag
- Antara® Rückentrainer II 5 Tage
- Antara® Rückentrainer I 6 Tage

Dipl. Personal Trainer

- Prüfung dipl. Personal Trainer
- Gesundheitsförderung & Lebensstilintervention 2 Tage
- Cardio Coach 2 Tage
- Stretching 1 zu1 gekonnter, taktiler Support 1 Tag
- Der Weg in die Selbstständigkeit 1 Tag
- Functional Fitness Trainer 4 Tage
- Antara® Rückentrainer I 6 Tage
- Dipl. Body Toning & Workout Instructor 4 Tage + 1 Tag Prüfung

Functional Fitness Trainer

- Functional Fitness Trainer, 4 Tage
- Antara® Rückentrainer I 6 Tage
- und/oder
- Dipl. Body Toning & Workout Instructor 4 Tage + 1 Tag Prüfung

Zert. Antara Age Bewegungsexperte im Alterungsprozess

- Antara® Age 4 Tage
- Antara® Rückentrainer I 6 Tage

Dipl. Ernährungstrainer

- Prüfung 1 Tag
- Ernährungstrainer 4 Tage
- Ernährung Basic 2 Tage

Workshops und Weiterbildung

3 Stunden:
- Bauch - Beine - Po
- Functional Work
- FlowTone
- Body Toning Variation

2 Tage:
- Sicheres Bauchtraining mit Fokus auf Rektusdiastase,
- Gesundheitsförderung und Lebensstilintervention
- Ernährung Basic
- Nahrungsergänzungsmittel
- Cardio Coach
- Heart II - Anatomie & Physiologie
- Methodik / Didaktik / Lernpsychologie

3 Tage:
- Stretching Instructor

1 Tag:
- Circuit Training
- Cardio Toning
- Atmung im Training
- Stretching 1zu1, gekonnter, taktiler Support
- Der Weg in die Selbstständigkeit
- StreetFit - Das Outdoor Training
- smartAbs
- Gesunder Darm – Starkes Immunsystem
- Optimaler Stoffwechsel = Top in Form
- Trance Words®
- Stretching Basic
- Sensomotorik
- Training mit der Rolle
- Training rund um den Ball
- Rückentraining Bodytoning mit Gewichten
- Pump Workout

Kurskonzepte

M.A.X.® - das ultimative Konditionstraining
1 Tag

smart Abs - das intelligente Bauchtraining
1 Tag

Grundausbildung

Basis:
Grundlagen Group Fitness (1-2 Mt., 5 Präsenztage und ca. 2.5 Tage E-Learning individuell planbar)
Die Ausbildung zum Group Fitness Instructor umfasst die Module:
- Group Fitness Basic, 3 Tage
- Heart I (Anatomie und Bewegungslehre, Stretching Basic), 2 Tage
- ca. 2.5 Tage E-Learning individuell planbar

Mit dieser oder einer gleichwertigen Grundausbildung haben Sie Zugang zum Dipl. Body Toning & Workout Instructorund Antara® Rückentrainer

Basis:
Grundlagen Group Fitness
+ Dipl. Body Toning & Workout Instructor
oder Antara® Rückentrainer I
oder eine gleichwertige Grundausbildung

star
school for training and recreation

Version ab 2023