

CrossTrain

1tägig

CrossTrain ist ein ganzheitliches Training, das Anforderungen an Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit und Koordination stellt. Funktionelle Übungen mit hohen Intensitäten setzen dabei einen starken Trainingsreiz. Outdoor sowie Indoor können dabei eine Vielzahl an unterschiedlichen Challenges bewältigt werden. Ziel des Trainings ist es, dem Teilnehmer durch anspruchsvolle Aufgaben ein besonders umfassendes, funktionales Training zu ermöglichen. Dieses Konzept kann perfekt Outdoor zum Beispiel im Park, Wald oder quer durch die Stadt umgesetzt werden. Somit lässt es sich optimal im Personal Training sowie im Group Fitness Bereich einsetzen.

Voraussetzungen

Von Vorteil wäre

- Bewegungserfahrung im Fitness-Bereich und
- pädagogische Erfahrung in Gymnastik- oder ähnlichen Group Fitness Bereichen

Beschreibung

Inhalte der Ausbildung:

- Was ist CrossTrain und welche Ziele werden mit dem Programm verfolgt
- Was versteht man unter dem Begriff ganzheitliches Training und wie kann es umgesetzt werden
- Was ist „Circuit Training“
- Wie erfolgt die Intensitätssteuerung in der Einheit
- Viel Praxis mit Beispielstunden und vielen neuen Übungsideen

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 150,- zzgl. der im jeweiligen Land gültigen MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.