

Termin:	8.-10.1.2020 13.-18.1.2020	Tag:	wochentags
Uhrzeit:	9 bis 20 Uhr täglich	LE:	120
Referent:	Janka Daubner	Meldeschluss:	20.12.2019
Ort:	Einrichtung: Bewegungszentrum Little Utopia Straße: Stadforststraße 104 PLZ/ Ort: 06120 Halle		
Kosten:	Gymcard Mitglieder LTV Normaltarif	550 Euro 600 Euro 625 Euro	
Inhalte/ Beschreibung:	<p>Bewegungs- und Kräftigungsstunden mit Musik als Trainer konzipieren, leiten und durchführen - ist Schwerpunkt der Ausbildung.</p> <p>Inhalte der Ausbildung: Theorie - Aufbau einer Kursstunde – Phaseneinteilung mit inhaltlichen Schwerpunkten in Theorie und Praxis, eigenes Unterrichten - Verbales & nonverbales Cueing mit vielen Übungen/ Anwendungen - Musik und deren Anwendung in der Praxis - Herz-/Kreislauftraining für Bewegungsstunden und Anwendung in Praxis - Muskulatur für Kräftigungsstunden – Übungspool mit Geräten wie kleine Gewichte, kleine und große Bälle, Theraband - Unterrichten von Kräftigungsstunden - Inhalte Erwärmung und Aufbau in Stunden, Schrittnamen, Einführung Schritte - Wirbelsäule, Powerhouse und Körperhaltung - Dehnung – Entspannung in Theorie und Praxis</p> <p>Bewegungsstunden im Detail und eigener Durchführung: Ganzkörpertraining mit Gewichten, Step, Trampolin</p> <p>Kräftigungsstunden im Detail und eigener Durchführung: Bodytoning mit dem Theraband BBP, Bauch/ Beine/ Po, Happy Swing mit smoveys, Übersicht verschiedener Materialien wie großer Ball (Fitball), kleiner Ball (Overball) Pilates Feldenkrais und Franklin Methode als Variante Ausklang der Stunden Dehnung & Entspannung</p>		

AB 2002

Trainer C – Einstiegsmodul (für alle Gymwelt Lizenzen)

Termin:	15./ 16.2.2020	Tag:	Samstag-Sonntag
Uhrzeit:	9 bis 18 Uhr (Sa bis So)	LE:	25
Referent:	Janka Daubner	Meldeschluss:	20.1.2020
Ort:	Einrichtung: Bewegungszentrum Little Utopia Straße: Stadforststraße 104 PLZ/ Ort: 06120 Halle		
Kosten:	Gymcard	125 Euro	
	Mitglieder LTV	150 Euro	
	Normaltarif	170 Euro	
Inhalte/ Beschreibung:	<p>Theorie Aufbau einer Kursstunde – Phaseneinteilung mit inhaltlichen Schwerpunkten Verbales & nonverbales Cueing Musik Herz-/Kreislauftraining - Einführung Muskulatur für Kräftigungsstunden- Einstieg Unterrichten von Kräftigungsstunden Inhalte Erwärmung und Aufbau in Stunden, Schrittnamen, Einführung Schritte Wirbelsäule, Powerhouse und Körperhaltung Vorstellung Bewegungsstunden Bodytoning/ Ganzkörpertraining mit Gewichten Step, Tanz, Aerobic oder Trampolin – Wahl vor Ort</p> <p>Vorstellung Kräftigungsstunden Bodytoning mit dem Theraband Happy Swing mit smoveys Übersicht verschiedener Materialien wie großer Ball (Fitball), kleiner Ball (Overball) Pilates, Feldenkrais und Franklin Methode als Variante Ausklang einer Stunde Dehnung & Entspannung</p>		

Termin:	15./ 16.2.2020 (zusätzlich zu buchen zwingend, Alt. SSB, KSB) 27./ 28.6.2020 11./ 12.7.2020 18./19.7.2020	Tag:	Samstag-Sonntag
Uhrzeit:	9 bis 18 Uhr (Sa bis So)	LE:	120 zzgl. Einstiegsmodul oder SSB, KSB Aufbaumodul
Referent:	Janka Daubner	Meldeschluss:	20.5.2020
Ort:	Einrichtung: Bewegungszentrum Little Utopia Straße: Stadforststraße 104 PLZ/ Ort: 06120 Halle		
Kosten:	Gymcard Mitglieder LTV Normaltarif	375 Euro 400 Euro 450 Euro	
Inhalte/ Beschreibung:	<p>Schwerpunkte der Ausbildung sind: Bewegungs- und Kräftigungsstunden mit Musik als Trainer konzipieren, leiten und durchführen.</p> <p>Inhalte der Ausbildung: Theorie - Aufbau einer Kursstunde – Phaseneinteilung mit inhaltlichen Schwerpunkten in Theorie und Praxis, eigenes Unterrichten - Verbales & nonverbales Cueing mit vielen Übungen/ Anwendungen - Musik und deren Anwendung in der Praxis - Herz-/Kreislauftraining für Bewegungsstunden und Anwendung in Praxis - Muskulatur für Kräftigungsstunden – Übungspool mit Geräten wie kleine Gewichte, kleine und große Bälle, Theraband - Unterrichten von Kräftigungsstunden - Inhalte Erwärmung und Aufbau in Stunden, Schrittnamen, Einführung Schritte - Wirbelsäule, Powerhouse und Körperhaltung - Dehnung – Entspannung in Theorie und Praxis</p> <p>Bewegungsstunden im Detail und eigener Durchführung: Ganzkörpertraining mit Gewichten, Step, Trampolin</p> <p>Kräftigungsstunden im Detail und eigener Durchführung: Bodytoning mit dem Theraband BBP, Bauch/ Beine/ Po, Happy Swing mit smoveys, Übersicht verschiedener Materialien wie großer Ball (Fitball), kleiner Ball (Overball) Pilates Feldenkrais und Franklin Methode als Variante Ausklang der Stunden Dehnung & Entspannung</p>		