

Ausbildungen / Seminare

PROFESSIONAL TEACHING / 1 Tag

Dieses Seminar bringt Sicherheit, Verständnis und das Bewusstsein eines guten Unterrichts. Es werden effektive Kommunikationstechniken (verbale und nonverbale) sowie Body Language erlernt. Weiters grundlegende Elemente der kognitiven Psychologie, welche die wesentliche Verbindung zum Menschen ermöglicht: Wahrnehmung, Erkenntnis und Wissen. Einfach, aber mit sofortiger Wirkung! Diese Lehre mit viel Praxistraining ist der Weg zu einem Top Trainer.

26.3. / 17.9.2017

FULL-IMMERSION TRAININGSCAMP / 5 Tage je 3 Stunden

„Erfahrung ist der beste Lehrer.“ Die Trainingscamp-Woche beinhaltet die wichtigsten Theorien über das Unterrichten. Täglich ein neues Ziel! Tag für Tag ein weiterer Schritt in Warm up, Cardio, Toning und Stretching - sowie reale Stunden um es zu „erleben“. Dies ist eine echte Chance den Unterricht klarer zu sehen, zu verstehen und zu spüren. Realität bei der Arbeit, ein Gefühl entwickeln und sofort ein Feedback erhalten. Das Trainingscamp hilft sich zu verbessern und noch mehr in die Welt der Groupfitness einzutauchen.

28.8 - 1.9.2017

10 % Frühbucherbonus
bei Anmeldung bis 28.2.2017

Preise, Details und Voraussetzungen

www.afas.at

Austrian Fitness & Aerobic School
2351 Wiener Neudorf/NÖ • Triesterstraße 12
+43 2236 86 96 90 • friendly@clubactivity.at

 Find us on
Facebook

AFAS

austrian fitness & aerobic school

AUSBILDUNGEN & SEMINARE
2017



Ausbildungen / Seminare

ANATOMIE & PHYSIOLOGIE / 2 Tage

Die Basis im Bereich Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers ist entscheidend für ein effektives Training, bzw. eine sichere Kursgestaltung, und ist das Fundament unseres gesamten Ausbildungsprogramms.

21. + 22.1.2017 / 10. + 11.6.2017 / 14. + 15.10.2017

GROUPFITNESS-TRAINER / 4 Tage + Prüfungstag

Diese Ausbildung ermöglicht dem Teilnehmer Groupfitness (Aerobic, Body Workout, Fat-burning u.v.m.) erfolgreich, professionell, sicher und verantwortungsvoll zu unterrichten, und eine Stunde fachgerecht und nach internationalen Sicherheitsrichtlinien zu führen.

18. + 19. & 25. + 26.2.2017 / 28. + 29.10. & 11. + 12.11.2017

LANGHANTEL TRAINING / 2 Tage

Langhantel Training mit Gruppendynamik, mitreißender Musik und einer Menge Energie. Ziel dieses Trainings ist ein hoher Fettverbrennungseffekt, die Straffung und Stärkung der Muskeln, sowie das Stärken des Knochenaufbaues und der Gelenke mittels einem intensiven Kraftausdauertraining.

08. + 09.4.2017

FUNCTIONAL TRAINING / 2 Tage

Eines der erfolgreichsten Trainingsprogramme der letzten Jahre. Das Konzept ist, mehrere Muskeln zur gleichen Zeit zu trainieren um Funktionalität zu erlangen. In diesem Seminar werden die Techniken des Tiefenmuskulatur Trainings, Core Trainings (Mitte) und der Fartlek (Fahrtspiel) Trainingsmethode gelernt. Damit lassen sich sowohl die aeroben als auch die anaeroben Ausdauerfähigkeiten mittels variablen Tempo trainieren (Geschwindigkeit, Belastungsintensität). Im Prinzip wird die Dauermethode mit der Intervallmethode kombiniert. Stabilität, Flexibilität, Kraft und Cardio „in one shot“!

30.9. + 1.10.2017

CROSS TRAINING SEMINAR / 2 Tage

Das praxisnahe Seminar vermittelt das erforderliche Grundwissen zu dieser intensiven Trainingsform: Biomechanik, funktionelle Bewegungen, Ernährung, Trainingspläne. Erlern wird die korrekte Technik aller Grundübungen. Darauf aufbauend weiterführende anspruchsvollere Übungen mit praktischer Analyse der Bewegungsabläufe. Abschließend wird bei intensiven Ganzkörper- und Kraft-Ausdauer-Training das Wissen vertieft und praxisnah umgesetzt. Dabei stehen Selbsterfahrung und sichere Ausführung im Vordergrund.

22. + 23.4.2017

Ausbildungen / Seminare

RÜCKENFIT / 1 Tag

Da 80% aller Erwachsenen mindestens einmal in ihrem Leben an Rückenschmerzen leiden, ist die Nachfrage an Rückenfit- und Wirbelsäulengymnastik-Stunden immens groß. Mit den Grundlagen des Wirbelsäulentrainings, in Theorie und Praxis, erlernt man Fehlbelastungen der Wirbelsäule und Dysbalancen in der Rumpfmuskulatur vorzubeugen bzw. entgegen zu wirken.

25.6.2017

TONING TECHNIK / 1 Tag

Eine Reise durch das Thema Toning / Kräftigung. Hier geht es um eine tiefere Kenntnis, den Effekt der Übungen, Techniktraining, Varianten und Kombinationen. Ein Seminar aus dem man extrem viel Praxis mitnehmen kann, um die eigenen Stunden zu aktualisieren, erweitern und effektiver zu gestalten.

16.9.2017

STEP BASIC / 1 Tag

Dieses Seminar vermittelt dem Teilnehmer Step Stunden erfolgreich, professionell, sicher und verantwortungsvoll zu unterrichten, und diese fachgerecht und nach internationalen Sicherheitsrichtlinien zu führen.

18.3.2017

BUILDING UP CHOREOGRAPHY / 1 Tag

Diese praxisorientierte Ausbildung ermöglicht es eine Choreography Stunde fließend und sicher zu unterrichten. Sowohl die Basis der Aufbaumethodik, als auch die Entstehung von Choreography wird erlernt. Flexibilität und Stundenstruktur sind ein wertvolles Fundament für Aerobic- und Stepchoreographien.

19.3.2017

CHOREOGRAPHY MASTER / 1 Tag

Ziel ist es, in die Tiefe der Choreography einzutauchen und diese auf fortgeschrittener Ebene zu unterrichten. Schwerpunkte sind Kreativität, Aufbaumethodik advanced, Schneidetechniken, Balancen und die künstlerische Gestaltung. Perfektion auf hohem Niveau.

21.5.2017

JUST DANCE / 1 Tag

Dance - Latino - Hip Hop

Verschiedene Tanzelemente in die Choreography einfließen zu lassen, ist das Ziel dieses Seminars. Es wird mit den unterschiedlichen Tanzstilen gearbeitet, und damit die Kreativität, und Vielfalt von Aerobic und Dance in einer anspruchsvollen Stunde, ganz gleich welche Stilrichtung, vereint.

20.5.2017