



**SUMMER SPECIAL!!!!**

**€ 350,- statt € 380,-**

## **AUSBILDUNG ZERT./DIPL. AEROBIC INSTRUCTOR**

**5., 6. & 12. Juni**

Abschlussprüfung: **3. Juli 2021**

12.30-18.00h

Dieser Lehrgang vermittelt die elementaren Grundlagen des Aerobic-Unterrichts und den Einsatz von Musik, Cueings, Choreographie-Aufbaumethodik und Sicherheitsregeln.

Um dem zunehmenden Verlangen nach Gesundheits- und Qualitätsbewusstsein der Fitnessstudios und Kunden gerecht zu werden, vermitteln wir Ihnen umfassende Kenntnisse. Sie werden sich durch theoretische und praktische Kompetenz auszeichnen und die immer größer werdenden Ansprüche erfüllen.

Der Lehrgang bildet eine fundamentale Basis für sämtliche auf Aerobic aufbauende Disziplinen wie Step-, Dance-Aerobic, Zumba, Kanga, Kangoo Jumps, Piloxing, Rope Skipping, Smovey Dance, Poledance, Hot Iron, Tae Bo uvm.



## LEHRGANGSZIELE & TÄTIGKEITSFELDER

Aerobic ist aus dem Angebot vieler Fitnessstudios, Vereine, Firmen und Sporthotels nicht mehr wegzudenken. Das Programm verbindet Musik mit Bewegung, wodurch der gesamte Körper effektiv trainiert wird. Neben der Optimierung von Koordination und Flexibilität dient Aerobic der Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems, aber auch der Steigerung von Kraft und Ausdauer.

Dieser Lehrgang richtet sich an alle InteressentInnen, die Freude an Bewegung haben, über ausreichende Kondition und gutes Rhythmusgefühl verfügen und Aerobic unterrichten möchten.

Personen, die ihre Erfahrungen mit Aerobic festigen oder erweitern wollen, sind willkommen.

Kunden von Fitnessstudios, Vereinen, Clubs, Wellness-Centers usw. können durch das hohe Niveau dieser speziellen Aerobic Ausbildung besonders begeistert und motiviert werden.

## VORAUSSETZUNGEN

- Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung
- Mindestalter 18 Jahre
- Rhythmusgefühl, ausgeprägte Koordinationsfähigkeit und ausreichende Kondition
- Aufnahmegespräch bei Ausbildungsleiterin Gudrun Hennerbichler

Unterrichtserfahrung ist nicht erforderlich.

## LEHRINHALTE

- Grundstruktur einer Aerobic-Lektion
- Grundschnitte
- Musiklehre / Einsatz von Musik
- Motivationslehre
- Verbale und nonverbale Cueings
- Choreographie-Aufbaumethodik
- Sicherheitsregeln in Theorie und Praxis
- Sportpädagogik und Didaktik (Stundenaufbau)
- Haltung, Technik, Dynamik

### Schwerpunkte

- Praktischer Unterricht
- Unterrichten mit Musik
- Demonstration und Einzelfeedback
- Inputs für die Praxis
- Choreographie-Aufbau

## LEHRGANGSORT

Fell Well City Sports and Wellness Club, Schillerplatz 1, 4020 Linz

## ABSCHLUSSVORAUSSETZUNG

- Mind. 80% Anwesenheit im Unterricht
- Selbststudium der Skripten
- Erfolgreiche Abschlussprüfung  
(Lehrauftritt: 20 Minuten Demonstration einer verkürzten Aerobic Einheit)

Nach erfolgreicher Abschlussprüfung wird ein Zertifikat ausgestellt. Für die Erlangung eines Diploms ist ein bereits erfolgreich abgeschlossener Diplomlehrgang im Fitnessbereich erforderlich.

## PREIS:

€ 350,- statt € 380,-

Inklusive Skripten in elektronischer Form, Prüfungsgebühren, Zertifikat / Diplom, Studioeintritt

## VERANSTALTUNGSLEITERIN & AUSBILDNERIN:

### Gudrun Hennerbichler

- Diplom-Trainerin i. d. EW-Bildung
- Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin
- Dipl. Personal Fitness Coach
- Dipl. Aerobic Instructor



## KONTAKT & ANMELDUNG:



**Gudrun Hennerbichler**

Figulystraße 26/3/9, 4020 Linz

+43 6642103411

office@gudrun-hennerbichler.at

www.gudrun-hennerbichler.at

powered by



Österreichs erste *Fitnesspersonal*vermittlungs - Agentur

www.gudrun-hennerbichler.at