



# BewegungsTrainer/in mit DIPLOMA

## Beschreibung

Sie sind sportlich und möchten Ihre Freude an Bewegung weitergeben? Als Bewegungstrainer/in betreuen, begleiten und beraten Sie Einzelpersonen und Gruppen. Sie führen motivierende Kurslektionen durch und schaffen somit bei Ihren Kunden eine optimale Basis für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Die Ausbildung ist modular aufgebaut und beinhaltet, neben den theoretischen Grundlagen, viele praktische Übungssequenzen. In den Lehrgang integriert sind das DIPLOMA Bodytoning-Instructor sowie das Zertifikat Rücken- und FaszienCoach. Die Abschlüsse bieten Ihnen die besten Voraussetzungen, um erfolgreich im Kurswesen zu arbeiten.

## Inhalt

BewegungsTrainer/in mit DIPLOMA (1K\_182115)

Öffentliche Beschreibungen

Beschreibung (kurz) (OK\_172966 Gültig: 01.08.2018 - 31.12.9999)

Sie sind sportlich und möchten Ihre Freude an Bewegung weitergeben? Als Bewegungstrainer/in betreuen, begleiten und beraten Sie Einzelpersonen und Gruppen. Sie führen motivierende Kurslektionen durch und schaffen somit bei Ihren Kunden eine optimale Basis für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Die Ausbildung ist modular aufgebaut und beinhaltet, neben den theoretischen Grundlagen, viele praktische Übungssequenzen. In den Lehrgang integriert sind das DIPLOMA Bodytoning- Instructor sowie das Zertifikat Rücken- und FaszienCoach. Die Abschlüsse bieten Ihnen die besten Voraussetzungen, um erfolgreich im Kurswesen zu arbeiten. Inhalt (OK\_172966 Gültig: 01.08.2018 - 31.12.9999)

- Grundlagen GroupFitness, 21 Lektionen
- Funktionelle Anatomie, 14 Lektionen
- FaszienCoach, 28 Lektionen
- Bodytoning-Instructor, 28 Lektionen
- RückenCoach inkl. spezifischer Anatomie, 42 Lektionen

Voraussetzungen (OK\_172966 Gültig: 07.10.2014 - 31.12.9999)

- Mindestalter 18 Jahre
- Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift, mindestens auf Niveau B2
- Fähigkeit, Einzelpersonen oder Gruppen zu motivieren
- Regelmässiger Besuch von GroupFitness-Lektionen

Zielgruppe (OK\_172966 Gültig: 07.10.2014 - 31.12.9999)

- Sie sind sportbegeistert und besuchen regelmässig Bewegungskurse
- Sie sind kontaktfreudig und begeistern mit Ihrer Art, auf Menschen zuzugehen
- Sie haben Freude am Umgang mit Menschen und arbeiten gerne im Team
- Sie wollen Ihr Hobby zum Beruf machen

**Klubschule Migros Luzern**

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# BewegungsTrainer/in mit DIPLOMA

- Sie möchten sich durch eine Zusatzqualifikation neue berufliche Chancen sichern
- Sie bilden sich beruflich und persönlich weiter

Lernziele (OK\_172966 Gültig: 01.08.2015 - 31.12.9999)

- Klassische Work-Out-Trainings wie Bodytoning, Bauch Beine Po, Figurentraining und Bodyfit selbständig gestalten, sanftes Ganzkörpertraining leiten
- Sie verfügen über das nötige Wissen, um professionelle Rückentrainings zu gestalten
- Sie kennen die Anatomie und Biomechanik der Wirbelsäule und die wichtigsten Beschwerdebilder
- Effektive Übungen (mit und ohne Hilfsmittel) für den Rücken entwickeln, durchführen und kontrollieren
- Trainings dem Leistungsniveau der Teilnehmer entsprechend planen und durchführen
- Teilnehmer fundiert anleiten und korrigieren
- Teilnehmer motivieren, mit abwechslungsreichen, stimmigen Lektionen
- Hilfsmittel wie Bälle, Kurzhanteln, Pads und Theraband passend einsetzen

Abschluss (OK\_172966 Gültig: 01.08.2015 - 31.12.9999) Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das DIPLOMA Bewegungstrainer/in der Klubschule Migros. Integriert sind dabei das DIPLOMA Bodytoning-Instructor sowie das Zertifikat RückenCoach. Interne Beschreibungen

Besonderes/Bemerkungen (OK\_172966 Gültig: 01.08.2015 - 31.12.9999)

- Als sinnvolle Ergänzung empfehlen wir den Lehrgang Fitness- Instruktor/in mit DIPLOMA. In der Fitnessbranche werden immer mehr Mitarbeitende gesucht, welche über beide Fähigkeiten verfügen - Trainingsfläche und Kursraum.

## Voraussetzung

- Mindestalter 18 Jahre
- Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift, mindestens auf Niveau B2
- Fähigkeit, Einzelpersonen oder Gruppen zu motivieren
- Regelmässiger Besuch von GroupFitness-Lektionen

## Zielgruppe

- Sie sind sportbegeistert und besuchen regelmässig Bewegungskurse
- Sie sind kontaktfreudig und begeistern mit Ihrer Art, auf Menschen zuzugehen
- Sie haben Freude am Umgang mit Menschen und arbeiten gerne im Team
- Sie wollen Ihr Hobby zum Beruf machen
- Sie möchten sich durch eine Zusatzqualifikation neue berufliche Chancen sichern
- Sie bilden sich beruflich und persönlich weiter

**Klubschule Migros Luzern**

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

[klubschule.luzern@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.luzern@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Bewegungstrainer/in mit DIPLOMA

<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Klassische Work-Out-Trainings wie Bodytoning, Bauch Beine Po, Figurentraining und Bodyfit selbständig gestalten, sanftes Ganzkörpertraining leiten</li><li>• Sie verfügen über das nötige Wissen, um professionelle Rückentrainings zu gestalten</li><li>• Sie kennen die Anatomie und Biomechanik der Wirbelsäule und die wichtigsten Beschwerdebilder</li><li>• Effektive Übungen (mit und ohne Hilfsmittel) für den Rücken entwickeln, durchführen und kontrollieren</li><li>• Trainings dem Leistungsniveau der Teilnehmer entsprechend planen und durchführen</li><li>• Teilnehmer fundiert anleiten und korrigieren</li><li>• Teilnehmer motivieren, mit abwechslungsreichen, stimmigen Lektionen</li><li>• Hilfsmittel wie Bälle, Kurzhanteln, Pads und Theraband passend einsetzen</li></ul>																					
<b>Abschluss</b>	Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das DIPLOMA Bewegungstrainer/in der Klubschule Migros. Integriert sind dabei das DIPLOMA Bodytoning-Instructor sowie das Zertifikat RückenCoach.																					
<b>Datum</b>	14.10.2019 - 06.04.2020 / 1K_182115																					
<b>Zeit</b>	08:30 - 16:05 h * (* Hauptkurszeit, es gibt aber Abweichungen)																					
<b>Wochentage</b>	Mo																					
<b>Dauer</b>	Total 133.00 Lektion(en)																					
<b>Preis</b>	CHF 3,900.00																					
<b>Durchführungsort</b>	Töpferstrasse 3, 6004 Luzern																					
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mo</td><td>14.10.2019</td><td>08:30 - 11:50</td></tr><tr><td>2 Mo</td><td>14.10.2019</td><td>13:30 - 16:05</td></tr><tr><td>3 Mo</td><td>21.10.2019</td><td>08:30 - 16:05</td></tr><tr><td>4 Mo</td><td>28.10.2019</td><td>08:30 - 16:05</td></tr><tr><td>5 Mo</td><td>04.11.2019</td><td>08:30 - 16:05</td></tr><tr><td>6 Mo</td><td>11.11.2019</td><td>08:30 - 11:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mo	14.10.2019	08:30 - 11:50	2 Mo	14.10.2019	13:30 - 16:05	3 Mo	21.10.2019	08:30 - 16:05	4 Mo	28.10.2019	08:30 - 16:05	5 Mo	04.11.2019	08:30 - 16:05	6 Mo	11.11.2019	08:30 - 11:50
Tag	Datum	Zeit																				
1 Mo	14.10.2019	08:30 - 11:50																				
2 Mo	14.10.2019	13:30 - 16:05																				
3 Mo	21.10.2019	08:30 - 16:05																				
4 Mo	28.10.2019	08:30 - 16:05																				
5 Mo	04.11.2019	08:30 - 16:05																				
6 Mo	11.11.2019	08:30 - 11:50																				

**Klubschule Migros Luzern**

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

[klubschule.luzern@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.luzern@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# BewegungsTrainer/in mit DIPLOMA

Termine	Tag	Datum	Zeit
	7 Mo	11.11.2019	13:30 - 16:05
	8 Mo	18.11.2019	08:30 - 11:50
	9 Mo	18.11.2019	13:30 - 16:05
	10 Mo	25.11.2019	08:30 - 16:05
	11 Mo	02.12.2019	08:30 - 16:05
	12 Mo	09.12.2019	08:30 - 16:05
	13 Mo	16.12.2019	08:30 - 16:05
	14 Mo	06.01.2020	08:30 - 16:05
	15 Mo	13.01.2020	08:30 - 16:05
	16 Mo	20.01.2020	08:30 - 16:05
	17 Mo	27.01.2020	08:30 - 16:05
	18 Mo	03.02.2020	08:30 - 16:05
	19 Mo	10.02.2020	08:30 - 16:05
	20 Mo	02.03.2020	08:30 - 16:05
	21 Mo	09.03.2020	08:30 - 16:05
	22 Mo	16.03.2020	08:30 - 16:05
	23 Mo	30.03.2020	08:30 - 16:05
	24 Mo	06.04.2020	08:30 - 16:05