



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	<ul style="list-style-type: none">• Grundlagen GroupFitness, 21 Lektionen• Funktionelle Anatomie, 14 Lektionen• FaszienCoach, 28 Lektionen• Bodytoning-Instruktor/in, 28 Lektionen• RückenCoach inkl. spezifischer Anatomie, 42 Lektionen
Voraussetzung	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch





Bewegungstrainer/in mit DIPLOMA

- Teilnehmer motivieren, mit abwechslungsreichen, stimmigen Lektionen
- Hilfsmittel wie Bälle, Kurzhanteln, Pads und Theraband passend einsetzen

Abschluss	Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das DIPLOMA Bewegungstrainer/in der Klubschule Migros. Integriert sind dabei das DIPLOMA Bodytoning-Instruktor/in sowie das Zertifikat RückenCoach.
Datum	21.03.2020 - 08.11.2020 / 1K_183483
Zeit	08:30 - 16:05 h
Wochentage	Sa*;So (* Hauptkurstag, es gibt aber Abweichungen)
Dauer	Total 133.00 Lektion(en)
Preis	CHF 3,900.00
Durchführungsort	Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	21.03.2020	08:30 - 16:05
	2 Sa	28.03.2020	08:30 - 16:05
	3 Sa	04.04.2020	08:30 - 16:05
	4 Sa	25.04.2020	08:30 - 16:05
	5 Sa	02.05.2020	08:30 - 16:05
	6 Sa	09.05.2020	08:30 - 16:05
	7 Sa	16.05.2020	08:30 - 16:05
	8 Sa	06.06.2020	08:30 - 16:05
	9 Sa	13.06.2020	08:30 - 16:05
	10 Sa	20.06.2020	08:30 - 16:05
	11 Sa	27.06.2020	08:30 - 16:05
	12 Sa	04.07.2020	08:30 - 16:05
	13 Sa	29.08.2020	08:30 - 16:05
	14 Sa	05.09.2020	08:30 - 16:05

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros Luzern.ch
klubschule.ch





BewegungsTrainer/in mit DIPLOMA

Termine	Tag	Datum	Zeit
	15 Sa	12.09.2020	08:30 - 16:05
	16 Sa	19.09.2020	08:30 - 16:05
	17 Sa	26.09.2020	08:30 - 16:05
	18 Sa	10.10.2020	08:30 - 16:05
	19 Sa	17.10.2020	08:30 - 16:05
	20 Sa	07.11.2020	08:30 - 16:05
	21 So	08.11.2020	08:30 - 16:05