



Bewegungstrainer*in

- 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 Zertifikat Bodytoning-Instructor sowie das Zertifikat Rücken- und FaszienCoach. Die Abschlüsse bieten Ihnen die besten Voraussetzungen, um erfolgreich im Kurswesen zu arbeiten.
- Inhalt**
- Grundlagen GroupFitness, 21 Lektionen
 - Funktionelle Anatomie, 14 Lektionen
 - FaszienCoach, 28 Lektionen
 - Bodytoning-Instruktor/in, 28 Lektionen
 - RückenCoach inkl. spezifischer Anatomie, 42 Lektionen
- 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
- Lernziele**
- 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

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





BewegungsTrainer*in

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

| | | |
|-------------------------|--|---------------|
| Abschluss | Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das Zertifikat Bodytoning- Instructor sowie das Zertifikat FaszienCoach der Klubschule Migros. | |
| Datum | 17.10.2022 - 09.04.2023 / 1K_188307 | |
| Zeit | 08:30 - 11:45 h | |
| Wochentage | Mo | |
| Dauer | Total 133.00 Lektion(en) | |
| Preis | CHF 3,900.00 | |
| Durchführungsort | Töpferstrasse 3 | |
| Termine | Tag | Zeit |
| | 1 Mo | 08:30 - 11:45 |