



# TRX® Group Suspension Training Course GSTC (L1)

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>Beschreibung</b>               | Der TRX® Group Fitness Suspension Training Kurs ist für Group Fitness Instruktoeren und Fitness Coaches geeignet, die diese effiziente Trainingsmethode erlernen möchten, um die erworbenen Kenntnisse als zertifizierte TRX® Group Suspension Training Professionals kompetent und effektiv im Group Fitness Bereich umsetzen zu können. Neben den Grundlagen des TRX® Suspension Trainings werden den Teilnehmern die zwei unterschiedlichen offiziellen TRX® Group Fitness Formate von Fitness Anywhere vermittelt, welche fertig übernommen oder dem individuellen Unterrichtsstil angepasst werden können. |
| <b>Inhalt</b>                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ursprung, Einzigartigkeit und Vorteile des TRX® Suspension Trainings</li><li>• Korrekte Montage und Handhabung des TRX® Suspension Trainers</li><li>• Grosser Übungspool mit TRX® Übungen in Theorie und PraxisKompetentes Anpassen der TRX® Übungen an unterschiedliche Trainingsniveaus</li><li>• Effizientes Cueing der TRX® Übungen im Group Fitness</li><li>• Unterrichten zweier unterschiedlicher TRX® Group Fitness Formate</li><li>• Zusammenstellen von TRX® Group Fitness Lektionen</li></ul>  |
| <b>Voraussetzung</b>              | Eine abgeschlossene Grundausbildung im Bereich Fitness, Sport oder Physiotherapie bzw. eine abgeschlossene Grundausbildung im Group Fitness Bereich oder sonstige gleichwertige Vorkenntnisse im Gruppen Coaching.  |
| <b>Zielgruppe</b>                 | Lehrkräfte/Kursleiter/innen Bewegung/Fitness, Personal Trainer, Fitnessinstructor/innen, Wellness- und VitalTrainer/innen, Trainer/innen Bewegung und Gesundheit  |
| <b>Lernziele</b>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sie kennen den Ursprung und die Vorteile vom TRX® Suspension Training</li><li>• Sie erlernen die korrekte Handhabung mit dem TRX® Suspension Trainer</li><li>• Sie können selbständig ein Gruppenfitness-Training mit dem TRX® Suspension Trainer zusammenstellen und in die Praxis umsetzen.</li></ul>   |
| <b>Abschluss</b>                  | TRX® - Group Suspension Training Course GSTC (L1)-Diplom  |
| <b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Aus- und Weiterbildungen Bewegung und Gesundheit</a></li><li>• <a href="#">Kurs nicht gefunden? Teilen Sie uns Ihren Kurswunsch mit.</a></li></ul>  |
| <b>Datum</b>                      | 25.04.2020 / E_1365782  |
| <b>Zeit</b>                       | 09:30 - 17:00 h   |

**Klubschule Migros Bern** Tel. +41 58 568 00 30  
Welle7 / Schanzenstrasse 5 klubschule.bern@migrosaare.ch  
3008 Bern [klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# TRX® Group Suspension Training Course GSTC (L1)

| <b>Wochentage</b>       | Sa   |               |       |      |      |            |               |
|-------------------------|--|---------------|-------|------|------|------------|---------------|
| <b>Dauer</b>            | 1 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten  |               |       |      |      |            |               |
| <b>Preis</b>            | CHF 395.00   |               |       |      |      |            |               |
| <b>Durchführungsort</b> | Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern  |               |       |      |      |            |               |
| <b>Termine</b>          | <table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Sa</td><td>25.04.2020</td><td>09:30 - 17:00</td></tr></tbody></table> | Tag           | Datum | Zeit | 1 Sa | 25.04.2020 | 09:30 - 17:00 |
| Tag                     | Datum  | Zeit          |       |      |      |            |               |
| 1 Sa                    | 25.04.2020   | 09:30 - 17:00 |       |      |      |            |               |

**Klubschule Migros Bern**

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

