



# GroupFitness Grundlagen

<b>Beschreibung</b>	Die Grundlagen für GroupFitness sind die Voraussetzung für motivierende Kurslektionen und Voraussetzung für die weiteren Ausbildungen in GroupFitness. Sie erhalten das Basiswissen in Theorie und Praxis. Auf den Grundlagen bauen alle nächsten Ausbildungen auf.			
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Haltung und Technik</li><li>• Grundbewegungen und Grundschrte</li><li>• Musik zählen, Cueing (verbal und nonverbal)</li><li>• Erstes Unterrichten</li><li>• Teaching</li></ul>			
<b>Voraussetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Abgeschlossene Berufsausbildung oder ein Mittelschulabschluss</li><li>• Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift, mindestens auf Niveau B2</li><li>• Regelmässiger Besuch von GroupFitness-Lektionen</li></ul>			
<b>Zielgruppe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie können Gruppen motivieren.</li><li>• Sie lieben Musik und Bewegung.</li><li>• Sie sind GroupFitness begeistert.</li><li>• Sie wollen Ihre Leidenschaft zum Beruf machen.</li></ul>			
<b>Lernziele</b>	Sie erhalten die nötigen Qualifikationen für die anschliessenden Ausbildungen im GroupFitness.			
<b>Abschluss</b>	Nach Abschluss erhalten Sie das Attest "GroupFitness Grundlagen" der Klubschule Migros.			
<b>Datum</b>	21.05.2022 - 24.09.2022 / E_1539998			
<b>Zeit</b>	08:30 - 16:05 h			
<b>Wochentage</b>	Sa			
<b>Dauer</b>	3 Kurstag(e). Total 21.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
<b>Preis</b>	CHF 630.00			
<b>Durchführungsort</b>	Töpferstrasse 3			
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

**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)





# GroupFitness Grundlagen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	21.05.2022	08:30 - 16:05
	2 Sa	18.06.2022	08:30 - 16:05
	3 Sa	24.09.2022	08:30 - 16:05

**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)

