

Anmeldung M.A.X. Ausbildungstag, 23. November 2024 in Hamburg

Ort: Kaifu-Lodge, Bundesstrasse 107, 20144 Hamburg

Zeit: 10.00-17.00 Uhr

Ausbilderin: Rebecca Barthel

Kurskosten: € 149.— (Im Kursgeld inklusive ist das Instructor Package mit einem Musik-Release im MP3-Format sowie die M.A.X. Aufschaltung auf starOnline für die M.A.X.-Updates)

>>>> Anmeldeformular per Email zusenden: info@star-education.ch

Name	Vorname
Strasse	PLZ / Ort
Tel / Mobile	Email
Datum	Unterschrift

Die Anmeldung ist verbindlich. Sie bekommen eine Anmeldebestätigung / Rechnung mit einem Einzahlungsschein zugeschickt. Annullation: Es gelten die „Allgemeinen Geschäftsbedingungen“ (AGB) der star education AG (siehe Internet www.star-education.ch).

Bemerkung

Mit der Kurseinladung wird eine Unterlassungserklärung zugestellt, welche am Ausbildungstag vor Kursbeginn dem Ausbilder unterschrieben abgegeben werden muss. Ansonsten hat man keinen Zutritt zum Ausbildungstag



Kursbeschreibung Rückseite

M.A.X.® Ausbildungstag

M.A.X. ist ein 30-minütiges Group Fitness Format und basiert auf strukturierten Übungsabfolgen in welchen Ausdauer, Kraft & Koordination trainiert werden. Es folgen immer 3 unterschiedliche Übungen nacheinander und die jeweilige Belastungs- / Erholungsphase dauert immer im Verhältnis von 45/15 Sekunden. Die Übungsabfolgen werden jeweils 2mal (2 Sätze) durchgeführt. Die Ausdauerübungen werden mit und ohne den Step ausgeführt. Durch das Verstellen der Stephöhe ermöglicht es die individuelle Intensität zu wählen. Die Kräftigungssequenzen fokussieren auf die Bein-/Gesässmuskulatur (mit Kniebeuge- und Ausfallschrittvarianten), sowie auf die Oberkörper- und Core-Muskulatur. Die koordinativen Fähigkeiten finden sich in allen Übungen wieder wobei auch gezielte Balance-Übungen in die Abläufe eingebaut werden.

Die Musik-Tracks sind speziell auf die Belastungs- / Erholungsphase, sowie auf die 3 aufeinanderfolgenden Übungen zugeschnitten. Dies garantiert einerseits einen perfekten Ablauf (den roten Faden), andererseits wirkt sich die Musik sehr positiv auf die Motivation aus, so dass die Trainierenden einen hohen Erlebnisfaktor erfahren.

Im Kursgeld inklusive ist das Instructor Package mit einem Musik-Release im MP3-Format sowie die M.A.X. Aufschaltung auf starOnline für die M.A.X.-Updates.

Voraussetzung

Group Fitness Grundlagen mit themenspezifischem Zertifikat / Diplom oder gleichwertig.

Weitere Voraussetzungen: Eine gute physische Kondition. Beherrschen der folgenden Übungen; Kniebeugen, Ausfallschritte, breite Liegestütze, allg. Stützpositionen im 4-Fuss-Stand. Unterrichtserfahrung mit Musik; d.h. Musikbogen, Rhythmik, Timing, etc.

Lernziele:

Verstehen das M.A.X.® Konzept
Kennen die Kursstruktur von M.A.X.® und können diese unterrichten
Führen die Übungen technisch korrekt aus
Setzen die Musik optimal ein

Kompetenznachweis

Durch unterrichten eines Konditionsablaufes vor Ort wird die Kompetenz, M.A.X. Training gekonnt und authentisch unterrichten zu können, bestätigt. Falls ungenügend, kann der M.A.X. Ausbildungstag zu einem späteren Zeitpunkt innerhalb eines Jahres kostenlos wiederholt werden.

Inhalte

Musterlektionen / Trainingskonzept / Unterrichtsmethodik / Musikeinsatz / Techniktraining