

## Kursleiter-Ausbildung

### Groupfitness-Instructor 2: Workout Mix/Power Workout

In dieser Ausbildung taucht man etwas tiefer in die Materie des Ganzkörpertrainings, in Form eines Workout Mix/Kraftausdauertrainings, sowohl in theoretischer als auch in praktischer Form, ein. Es empfiehlt sich für alle Kursleiter, die Kräftigungskurse für Anfänger, Fortgeschrittene aber auch professionelle bzw. ambitionierte Sportler geben wollen. Das Lehren der richtigen Technik, das optimale Kombinieren der Übungen und das Motivieren der Kursteilnehmer stehen hier im Vordergrund.

**Termin:** Samstag, 15.02.2020 von 09.15 bis 17.00 Uhr (Workout Mix)  
Sonntag, 16.02.2020 von 10.45 bis 18.00 Uhr (Power Workout)

**Ort:** UNIFIT Kaiserslautern (Paul-Ehrlich-Str. Gebäude 27), Kursraum 1

#### Zielgruppe:

angehende Kursleiter, die bisher lediglich den Groupfitness-Instructor 1 besucht haben, Quereinsteiger mit Ausbildungen aus anderen Fitnessbereichen und Kursteilnehmer, die gerne Kursleiter werden möchten. Unterrichtserfahrung wird nicht vorausgesetzt. Es sollten aber mindestens Erfahrungen als Teilnehmer in den jeweiligen Kursen und Kenntnisse der Grundübungen vorhanden sein. Das Modul 1 der Groupfitness Instructor Reihe ist als Vorkenntnis zu empfehlen, alternativ sollte eine andere Grundlagen-Ausbildung vorliegen.

|  |          |
|--|----------|
| <b>Kosten:</b> Übungsleiter/Trainer UNIFIT TU KL   | 150,00 € |
| Mitarbeiter UNISPORT TU KL                         | 180,00 € |
| Studenten der TU KL / ADH/ Kooperationshochschulen | 200,00 € |
| Schüler/ Auszubildende                             | 220,00 € |
| Andere   | 250,00 € |

**Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen

#### Ziele und Inhalte:

Diese Veranstaltung ist der zweite Teil (Modul 2) der Reihe Groupfitness-Instructor, die angehende Kursleiter für die Bereiche Workout/ Power-Workout, ausbilden soll. **Die einzelnen Einheiten „Workout Mix“ und „Power Workout“ können unabhängig voneinander besucht werden, der Preis halbiert sich dann entsprechend um die Hälfte.**

Praxis- und Theorieeinheiten wechseln an beiden Tagen ab. (Ausführlichere Infos unter <https://www2.hochschulsport.uni-kl.de/Fortbildung.aspx> )

**Referent:** Paul Messer (Physiotherapeut B.Sc., Groupfitness-Instructor, Personal Trainer, Dozent für Physiotherapie, Ausbilder für Groupfitness, Bereichsleitung Kurse und Kurse PLUS im UNIFIT)

**Leistungen:** Skript, Snacks und Getränke, Zertifikat

**Anmeldung:** bis zum 06.02.2020 unter: <https://www2.hochschulsport.uni-kl.de/Fortbildung.aspx>

**Ausrichter:** Technische Universität Kaiserslautern  
ZE Allgemeiner Hochschulsport, UNIFIT  
Paul- Ehrlich-Str. Gebäude 27  
67663 Kaiserslautern



**UNIFIT**  
UNISPORT TU KAISERSLAUTERN

