

# CORE & GLEICHGEWICHTS TRAINING

- PRÄVENTIONSSPORT
- GROUPFITNESS
- PERSONALTRAINING



## Seminar Crosshaus Core & Gleichgewichts Training

Der Physioball und die Medizinbälle erfahren ein Revival und erhalten Unterstützung vom Togu Jumper. Mit diesen Geräten werden Balance, Stabilität und Koordination auf eine völlig neue Weise geschult. Der perfekte Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene.

### Welche Vorteile bietet das Core & Gleichgewichts Training?

Ein großes Plus dieses Konzeptes ist die Kreativität. Jede Kursstunde wurde mit vielen neuen Ideen gestaltet. Die Erwärmung und das cool down sind genauso abwechslungsreich wie der Hauptteil. Partner- und Gruppenübungen lassen dem Kurs eine spielerische Komponente zu teil werden, welche den Kurs auflockert und noch mehr Abwechslung bietet.

Unser **Core & Gleichgewichts Training** wurde ursprünglich als Vorstufe von unserem functional Zirkeltraining entwickelt. Der Physioball, der Togu Jumper und der Jumper mini sind dabei die Haupttrainingsgeräte. Eine klare Struktur macht den Kurs, trotz großer Übungsvielfalt, zu einem soliden Einstieg in ein sportlicheres Leben. Jeder Kursteilnehmer kann sich, seinem Niveau entsprechend, austoben, verbessern oder neu erlernen. Es soll allerdings nicht der Eindruck erweckt werden, dass dieser Kurs ausschließlich für Anfänger geeignet ist. Im Rahmen der Ausbildung werden den Kursleitern auch Inhalte für Fortgeschrittene vermittelt. Einsteiger und Erfahrene können Seite an Seite trainieren!

### Vorteile für Präventionstrainer:

Nach Abschluss der Fortbildung ist keine weitere Zertifizierung mehr notwendig - In der ZPP Datenbank: Konzept auswählen, Urkunden hochladen - Fertig!

Durch die Zertifizierung zum Präventionskurs bekommen deine Teilnehmer bis zu 80% der Kursgebühr von ihrer Krankenkasse zurückerstattet.

### Vorteile für Kursleiter:

Unser **Core & Gleichgewichts Training** ist ein Kurskonzept mit Geräten, die viele Kursteilnehmer bereits kennen. Kursleiter können ihre eigenen Kurse mit neuen Ideen und kreativen Partner- und Gruppenübungen erweitern. Die spielerischen Trainingselemente bringen frischen Wind in deine Kurse. Als Kursleiter bist du an den Stundenaufbau und die Inhalte nicht gebunden. Das ist der große Unterschied zum Präventionskurs. Dadurch ergibt sich mehr Spielraum für eigene Ideen und Schwerpunkte.



**Crosshaus - Die Profis für funktionelles Training**

Kontakt: Alex Hüfner 0170 581 98 95 | [info@crosshaus.com](mailto:info@crosshaus.com) | [www.crosshaus.com](http://www.crosshaus.com)

## **Vorteile für Personal Trainer und Physiotherapeuten:**

Der Physioball und der Togu Jumper sind perfekte Geräte für Personal Trainer und Physiotherapeuten. Neukunden können schrittweise an das functional Training herangeführt werden und zielgerichtet und individuell betreut werden. Die Geräte sind in den meisten Studios und Praxen vorhanden. Sie schulen vor allem Stabilität und Balance und finden durch die enorme Übungsvielfalt erfolgreiche Anwendung in Einzeltraining, -therapie und Rehabilitation

## **Inhalt**

- Einweisung in das Programm : Ball-Core Training
- Wirkungsbereiche von Übungen mit dem Physioball
- Wirkungsbereiche von Übungen mit dem Togu Jumper
- Übungen für Beine, Arme; Bauch und Rücken
- Kombinationsübungen; Paarübungen
- Übungen für eine Gruppe; Übungen für Fortgeschrittene
- Kombination mit anderen Bällen
- Ausdauertraining mit dem Togu Jumper
- Detaillierte Beschreibung der Übungen, inkl. Fehler und Ausweichbewegungen
- Praktische Prüfung

**Dauer:** 2 Tage - 16 UE

**Ausbildungsorte:** Berlin / Inhouseschulungen möglich

**Leitung:** Judith Gabriel – Sportphysiotherapeutin

**Voraussetzung für die Teilnahme:** Erfahrung im Sport und Fitnessbereich

**Voraussetzung für die Anerkennung als Präventionssportkurs:**

Sportwissenschaftler / Krankengymnasten / Physiotherapeuten / Sport- und Gymnastiklehrer / Ärzte

**Abschluss:** Zertifikat - Crosshaus Powerballtrainer Prävention

**Förderung:** 50% mit Bildungsgutschein

**Anerkennung:** Diese Fortbildung wird vom Deutschen Verband für Physiotherapie (ZVK) als Rückenschulrefresher anerkannt.

**Kosten:** 286,- Euro



**Crosshaus – Die Profis für funktionelles Training**

Kontakt: Alex Hüfner 0170 581 98 95 | [info@crosshaus.com](mailto:info@crosshaus.com) | [www.crosshaus.com](http://www.crosshaus.com)