

ZIRKELTRAINING

- PRÄVENTIONSSPORT
- GROUPEFITNESS
- PERSONALTRAINING



Seminar Crosshaus Zirkeltraining

Funktionelles Zirkeltraining allgemein bekannt und eine Trainingsmethode, die von jedem eingesetzt werden kann. Egal, ob Präventionstrainer, Kursleiter oder Personal Trainer.

Aber was ist das Besondere am Crosshaus functional Zirkeltraining?

In erster Linie sind es die modernen Kleingeräte, die bei uns zum Einsatz kommen. Neben dem bekannten Physioball sind das der Togu Jumper, der Fitnessbag, die Kettlebell und der VIPR. Crosshaus hat es geschafft, diese Geräte in einem Kurskonzept zu vereinen. Des Weiteren ist es die Vielfältigkeit, die dieses Training bietet. Jede Kursstunde kann anders gestaltet werden. Anderer Schwerpunkt, andere Geräte, neue Übungen. So garantiert man seinen Teilnehmer Abwechslung und Spaß. Der wichtigste Punkt ist für uns die Individualität, die man trotz Kurskonzept beibehält. Jede Übung kann an jeden Teilnehmer und jedes Trainingsniveau angepasst werden. Der Kurs setzt sich aus der Vermittlung von Basiswissen zur gesunden Haltung und Bewegung, aktiven Übungen zur Rumpf- und Gelenkstabilisation und Kräftigung der Haltungs- und Bewegungsmuskulatur, sowie einer abschließenden Mobilisation, zusammen.

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 functional Zirkeltraining kann jederzeit und überall als Kurs angeboten werden. 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. Das Konzept kann an die eigene Kundschaft angepasst werden.



Crosshaus - Die Profis für funktionelles Training

Kontakt: Alex Hüfner 0170 581 98 95 | info@crosshaus.com | www.crosshaus.com

Vorteile für Personal Trainer und Physiotherapeuten:

Auch als Personal Trainer und Physiotherapeuten könnt ihr euch das functional Zirkeltraining im Einzeltraining zu Nutze machen. Unsere Übungsauswahl ist so vielfältig, dass sie problemlos in den Bereichen Training, Therapie und Rehabilitation übernommen werden können. Ihr könnt neue Impulse setzen und eure Qualität als Trainer und Therapeut weiter steigern.

Inhalt

- Einweisung in das Programm Crosshaus functional Zirkeltraining
- Grundlagen des funktionellen Zirkeltrainings
- Geräte Training mit VIPR, Gymnastikball, Kettlebell, Jumper, Fitnessbag
- Kriterien zur Übungsauswahl
- Trainingsplanung
- Aufgaben des Trainers
- Besonderheiten des Präventionssport nach § 20
- Praktische Prüfung

Dauer: 2 Tage - 19 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 Zirkeltrainer Prävention

Förderung: 50% mit Bildungsgutschein

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

Kosten: 329.- Euro



Crosshaus – Die Profis für funktionelles Training

Kontakt: Alex Hüfner 0170 581 98 95 | info@crosshaus.com | www.crosshaus.com