

Ausbildung zum Street Workout Trainer

Street Workout ist ein kreatives Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht unter bestmöglicher Nutzung der urbanen Umgebung. Das beste und modernste Trainingsgerät haben Sie immer dabei und das ist der eigene Körper.

Es gibt keine Ausreden, das Training ist überall und zu jeder Zeit möglich. Die rasch wachsende Street Workout Bewegung braucht gut ausgebildete Trainer!

Ausbildungsziel

- Als Street Workout Trainer können Sie Gruppentrainings In- & Outdoor sicher und zielorientiert planen und anleiten
- Sie können den originalen Street Workout Park sowie die urbane Umgebung optimal für ein effizientes Training nutzen
- Sie beherrschen die Basisübungen und einfachere Freestyle Moves
- Sie kennen eine Vielzahl an Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und können diese korrekt und professionell instruieren
- Sie vermitteln den Street Workout Lifestyle und leben diesen vor

Wer soll an dieser Ausbildung teilnehmen?

- Engagierte Trainer, die Fitnessstraining / Street Workout als Lifestyle vorleben
- Street Workout Begeisterte, die selbst regelmässig trainieren und die professionell unterrichten wollen

Voraussetzungen

- Bevorzugt Personen mit einer Ausbildung im Bereich Fitness (z.B. Fitness-Instruktor/in)
- Personen mit eigenen praktischen Erfahrungen im Bodyweight Training
- Selbständiges Arbeiten
- Individuelles Durcharbeiten der Unterlagen zwischen den Kurspräsenztagen
- Motivation, eine Gruppe zu unterrichten und den Street Workout Lifestyle zu vermitteln
- Ihr Fitnessstudio benötigt für das jeweilige Street Workout Training eine Lizenz

Ausbildungsinhalte

Theorie

- Geschichte und Entstehung Street Workout / street-workout.com
- Lifestyle Street Workout
- Funktionelle Anatomie, Muskeln und deren Funktionen
- Trainingsgrundsätze, Trainingsprinzipien
- Belastungs- und Intensitätstechniken
- Technikgrundlagen, Methodische Aspekte des Techniktrainings

- Aufbau und Methodik einer Trainings-Lektion
- Kommunikation / Kontakt
- Coaching / Motivation

Praxis

- Zweckmässiges Warm-up / Gelenksmobilisation
- Technischschulung der Basics sowie einigen speziellen Moves
- Kreative Übungen gemäss Übungskatalog
- Einsatz von speziellen Trainings- und Intensitätsmethoden
- Fehlerkorrekturen
- Musterlektionen
- Optimale Nutzung der urbanen Umgebung und des originalen Street Workout Parks
- Einsatz Hilfsmittel Powerband

Ausbildungsdauer

2 Wochenenden mit einer dreiwöchigen Pause:

- 1. Wochenende Sa und So
- Drei Wochen Pause
- 2. Wochenende So

Kompetenznachweis

Die Ausbildung wird mit einer theoretischen und praktischen Prüfung abgeschlossen. Bei bestandener Prüfung werden Sie mit dem "Street Workout Trainer/in" – Diplom von Street Workout Place ausgezeichnet.

Kosten

- Einmalzahlung von CHF 790.- für Nicht-Mitglieder von Street Workout Place
- Einmalzahlung von CHF 690.- für Mitglieder von Street Workout Place

Termine

Werden nach Rücksprache mit den Interessentinnen und Interessenten festgelegt.

Zeit: jeweils 08:30 - 17:00

Ort: Street Workout Place, Schulstrasse 169, 8105 Regensdorf (ZH)

Anmeldung

E-Mail an Thomas Rindisbacher

thomas.rindisbacher@sw-place.com