

# BodyPole Fitness Instructor

In diesem Kurs werden die Prinzipien der isometrisch-dynamischen Trainingsmethode AuXoCise® inkl. der theoretischen Grundlagen der allgemeinen Trainings- und Bewegungslehre sowie der aktuellen biomechanischen Standards gelehrt. Zudem wird u.a. das Functional- und Mobility-Training sowie das BodyPole Fitness Kurskonzept mit der BodyPole vermittelt und praktisch umgesetzt.

Ziel dieses Ausbildungsmoduls ist das Schaffen wichtiger sportmotorischer Grundlagen, das Verstehen der AuXoCise®-Trainingsmethode sowie das Beherrschen der Übungen mit der BodyPole und ihren Zielsetzungen

## Ausbildungsinhalte BodyPole Fitness Instructor

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Theoretische Hintergründe von AuXoCise®</li><li>• Muskulatur und Bewegungsapparat</li><li>• Core-Muskulatur und Funktionen</li><li>• Grundlagen einer gesunden Körperhaltung</li><li>• Grundsätze des funktionellen Trainings</li><li>• Grundsätze des Mobility-Trainings</li><li>• Grundsätze des Krafttrainings</li><li>• Grundsätze des Ausdauertrainings</li><li>• Trainingsgestaltung und Einsatzmöglichkeiten mit der BodyPole in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Functional, EMS, Mobility, Koordination</li><li>• Grundlagen des BodyPole Fitness Kurskonzepts</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Core-Training und Körperhaltung</li><li>• BodyPole-Training: Grundübungen als methodische Übungsreihe inkl. Testmöglichkeiten und Korrekturformen</li><li>• Komplexe Übungsformen und Kombinationen mit der BodyPole</li><li>• Einführung in das EMS-Training mit der BodyPole</li><li>• Anwendung in der Trainingspraxis inkl. Gestaltungsvarianten und Workout-Beispiele für das Einzel- und Gruppensetting</li></ul> |
|---|---|

**Theorie**

**Praxis**