

# 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 werden 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 (Basic) \*

<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><li>• Abschlussprüfung: Zielgruppenorientierte Erstellung von Übungsplänen und Trainingseinheiten inkl. praktischer Umsetzung</li><li>• Zertifizierung mit Trainerurkunde</li></ul>
<b>Theorie</b>	<b>Praxis</b>

\* Mindestanforderungen: Übungsleiter Gruppenfitness (z.B. BLSV), B-Lizenz Gruppenfitness/Aerobic, Sportstudent (mind. 2. Semester), Gymnastiklehrer (mind. 2. Semester) oder eine vergleichbare Qualifikation