

LIC. GROUP EXERCISE INSTRUCTOR+

10-24/9 2019 Playitas
28/9-12/10 2019 Güral Premier
25/11-9/12 2019 Playitas
20/1-3/2 2020 Playitas
16-30/3 2020 Playitas
26/4-10/5 2020 Güral Premier

**play
itas**

Free your mind

apollo  sports

AerobicWeekends

SWEDEN



LIC. GROUP EXERCISE INSTRUCTOR+

Lär Dig skapa, instruera, koreografera och motivera träning! Det är enkelt - om Du vet hur man gör!

Detta är en Gruppträningsutbildning med allt du behöver för att arbeta som framgångsrik träningsinstruktör. Du lär dig grundläggande viktiga kunskaperna inom gruppträning samt specialkunskaper inom träningsformerna:

Functional Fitness - Funktionell träning

Coretraining - Stabiliserande träning

H.I.T. - High Intensity Training

CrossFitness - CrossFit som gruppträning

BootCamp For Fun - Outdoor fitness

Aqua Fitness - Vattenträning

DanZy - Dansklasser för alla

Yoga - Body & Mind

Family Fitness - För hela familjen

MÅLSÄTTNING

Du kommer att lära dig hur du på ett metodiskt och pedagogiskt sätt leder och utformar säkra, effektiva, roliga program som inspirerar till fortsatt träning hos deltagarna. Efter avslutad och godkänd kurs får du ett Diplom/Kursintyg samt Licens som ger dig möjlighet att jobba som tränare.

FÖRKUNSKAPER

Att ha tränat gruppträning regelbundet under minst 6 månader samt att vara i god fysisk form. Tidigare erfarenhet av att instruera är inget krav men kan vara en fördel. Om du önskar ansöka till arbete som Träningsinstruktör för Apollo se kravprofil på Apollo.se

UTBILDA DIG UTOMLANDS PÅ SOLIGA PLAYITAS!

Kurstillfällen: se hemsidan för aktuella datum

Utbildningen är uppdelad i moduler och genomförs utomlands i samband med AerobicWeekends ledande träningsveckor, International Fitness & FunWeek, vilket ger dig den bästa upplevelsen av både utbildning, träning, sol och bad! Under en vecka i solen får du mycket tid tillsammans med både lärare och kurskamrater med gott om utrymme att praktisera det du lär dig i utbildningen. Du får lära känna folk från hela Europa och ha kul tillsammans med likasinnade. Utbildningen hålls även i Sverige på olika kursplatser uppdelad på sju helger.

SPECIALPRIS - 2 VECKORS INTENSIVUTBILDNING

21.700kr (ordinarie pris 29.294kr)

Priset inkluderar

- Förstudier
- 14 dagar lärarledd utbildning på Playitas
- Utbildningsmaterial, färdiga klasser, musik & videos via **iTrainer.se**
- Teoretisk och praktisk examination
- Diplom/Kursintyg
- Licensiering (ord 1500kr)

Pris för resa och boende 2v

Playitas fr **12.998kr** inkl halvpension

Güral Premier 2v fr **16.998kr** Ultra All Inclusive

Möjlighet till avbetalningsplan finns via Human Finans, Nordea.

LIC. GROUP EXERCISE INSTRUCTOR+



KURSSINNEHÅLL 14 DAGAR

LIC. GROUP EXERCISE INSTRUCTOR+

- Grundläggande anatomi & fysiologi
- Träningslära
- Klassupplägg
- Grundpositioner och grundrörelser
- Instruktionsteknik
- Ledarskap
- Pedagogik
- Uppvärmning
- Rörlighet & Stretch
- Koreografi
- Coretraining
- Funktionell träning
- Styrketräning i grupp med och utan redskap
- H.I.T.
- BootCamp for fun
- Aqua Fitness
- Family Fitness
- Yoga
- DanZy
- Teknikträning
- Praktisk träning
- Praktiskt och teoretiskt slutprov

AEROBICWEEKENDS SWEDEN erbjuder utbildning och inspiration för Dig som vill jobba som instruktör eller som älskar att träna och vill öka Din kunskap och motivation! Vi samarbetar med några av de bästa svenska och internationella lärarna som ger Dig kunskap, motivation och träningsglädje av högsta klass! AerobicWeekends Sweden erbjuder fler än 200 kurser, event och träningsresor årligen och har under de senaste åren utbildat och inspirerat fler än 26.000 instruktörer och aktiva. AerobicWeekends Sweden är en av Sveriges marknadsledande utbildningsorganisationer som ständigt utvecklar träningsbranchen för nya tider och behov!

AEROBICWEEKENDS SWEDEN

Tel 016148055 SMS/Mobil 070-3322446

mail@aerobicweekends.com

www.aerobicweekends.com



AerobicWeekends Sweden
erhåller dessa utbildningar:
Lic. Gruppträninginstruktör
Lic. PT Personlig Tränare
Lic. Aerobic & Stepinstruktör
Lic. Gympainstruktör
Lic. Funktionell tränare
Lic. Styrketräninginstruktör
Lic. Spinninginstruktör
Lic. Pilatesinstruktör
Lic. Funktionell träning

Lic. Coretraining
Lic. Styrka i Grupp i Gymmet
DanZy
DanZy KidZ
LatinMove
AfroDance
Bollywood Fitness
Yoga
Infló Yoga
Core Mama
DefenZo - självförsvar

Box'n kick
CrossFitness
Ryggfrisk
Core Mama
H.I.T.
BodyWeight Fitness
Basic Gymnasics
BootCamp for fun
Träningskoordinator
Ledarskap & instruktionsteknik

Anatomi, fysiologi &
träningslära
AktivSenior
Family Fitness
Specialutbildningar
Träningsresor
Träningskonvent
AquaFitness
S.U.P. Fitness
S.U.P. Yoga
S.U.P. Play