



# AIREX<sup>®</sup>

## Academy

## Modul 2

# X-Balance<sup>®</sup>

## Fitness Basic

Alle drei Module können isoliert voneinander absolviert werden.

Die optimale Anwendung für gesundheitsorientiertes und multifunktionelles Training.

Während zwei Ausbildungstagen werden fundiertes Wissen und Jahrzehnte lange praktische Erfahrungswerte mit dem Balancepad aus Sportwissenschaft, Leistungssport und Prävention vermittelt. Sie lernen eine breite Übungsauswahl für den „one to one“ Bereich sowie strukturierte Stundenbilder für Gruppenkurse mit allem notwendigen, sportwissenschaftlichen Hintergrundwissen kennen. Zudem erfahren Sie die genaue Funktionsweise neuro-muskulärer Stimulationen und wertvolles über die Themen Stabilisation, Gleichgewicht und effizientes Training. Alle Übungen werden praxisbezogen vermittelt und als sinnvolle, gezielt aufbauende Übungsreihenfolgen geschult. Somit sind die gesamten Kursinhalte sofort in der Praxis umsetzbar.

### **Anatomische & physiologische Grundlagen**

- Neuro-muskuläre Funktionsweise: Bewegung, Destabilisierung & Gleichgewicht

### **Anwendungsgrundlagen**

- Sensibilisierung, Konzentration und Körperwahrnehmung
- Korrekte Ausrichtung: Stand, Knie, Bauch, Rücken
- Anwendungsvariationen
- Intensitätsbestimmung

### **Multifunktionaler Übungskatalog**

- Schultergürtel- und Armmuskulatur
- Becken- und Beinmuskulatur
- Rückenmuskulatur
- Bauchmuskulatur

### **Group Fitness**

- Professioneller Kursaufbau
- Stundenbilder: Functional Training, Bodystyling, Yoga etc.

### **Trainingslehre**

- Muskuläre Arbeitsweisen
- Superkompensation
- Do's & Dont's

### **Faszien Training**

- Fasziale Stimulation und Übungen

### **Mentales Training**

- Meditative Bewegungsformen

### **Einsatzbereiche**

- Prävention und Breitensport
- Therapie und Rehabilitation
- Funktionelle Trainingsflächen
- Leistungssport
- Personal Training
- Generation 65+
- Group Fitness

### **Teilnehmvoraussetzungen**

Lizenzierte Trainer, Diplom Sportwissenschaftler, Personal Trainer, Group Fitness Instruktoren und Übungsleiter

### **Kosten inkl. Konzeptnutzung**

EUR 290.-

### **Dauer**

2 Tage (= 18 UE)

### **Fortbildungspunkte**

25

### **Kontakt/ Anmeldung**

academy@my-airex.com

