

AROHA® - Instructor/in

AROHA® ist ein attraktives Body-Mind-Training, welches Bernhard Jakszt entwickelte. In dieser Ausbildung lernen Sie das faszinierende Konzept von AROHA® kennen. Ausdrucksstarke kraftvolle Bewegungen werden mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein innovatives Cardio-Workout, das die Kraft der Mitte, die innere Zentriertheit und ein allgemeines Wohlfühl spüren lässt und so für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet ist.

Inhalte: AROHA® - spezifische Elemente
AROHA® - Anweisungen
AROHA® - Technik
Methodik/Didaktik
Kommunikation
Stundenaufbau



Enthaltene Materialien:

Umfangreiches Skript, 1 CD mit einer speziell für AROHA® komponierten Musik, 1 DVD mit Technischulung

Zielgruppe: Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte, die AROHA® als eigenständiges Programm durchführen möchten bzw. Teile des Programms in bestehende Angebote integrieren möchten.

Voraussetzungen: Basismodule Gesundheitstraining, Aerobic & Step oder Workout & Stretch oder gleichwertige/professionelle Ausbildung (u. a. ÜL, Trainerlizenz) sowie ausreichendes Takt- und Musikgefühl.

Anerkennung:

Zertifikat AROHA®-Instructor/in. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Kurse unter dem Namen AROHA® anzubieten. Verlängerung des Qualitätssiegels „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ Sport pro Gesundheit.DOSB“ des „DTB-Aerobic- Trainer Basic“/des/der „DTB-Trainer/in GroupFitness“, des „DTB-Trainer/in Wellness und Gesundheit“, des „DTB-Trainer/in GeräteFitness“ sowie des „DTB-Pilatestrainers“ und der Übungsleiter- und Trainer-Lizenzen C und B anerkannt.

Umfang: 15 LE

Kosten: mit Gymcard: 180,-€
ohne Gymcard: 250,-€

Frühbucherrabatt: bis 28.02.: 10,- €

Termin: 28./29.04.2012 in Baunatal

Anmeldeschluss: 20.03.2012,

Referent: Constanze Niemann

Anmeldung: www.turngau-fitness.de

