



Ausschreibung zur Ausbildung XBT®-Speed Basic Instructor

XBT®-Speed ist ein schnelles Fitness Konzept, welches Kampfsportelemente und funktionelles Training vereint. Der XBT® als Hilfsmittel bringt die Teilnehmer vom eigentlichen HIIT bis zum Cool-Down zu individuellen Höchstleistungen.

Eine XBT®-Speed Einheit ist für die Dauer von 30 Minuten Kursformat konzipiert. Alle Grundeigenschaften wie Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer werden in den 30 Minuten trainiert. Durch Abwechslung, die richtige Belastung zwischen Anstrengung und Erholung, sowie die motivierende Bewegung, stets gegen einen Widerstand zu arbeiten, ist das XBT®-Speed Workout der nächste Schritt im Fitness- und Kampfsportbereich.

DO-IT XBT®-Speed Basic Instructor

In diesem 2-Tages-Workshop erlernen die angehenden Do-IT XBT®-Speed Instructoren Hintergrund, Aufbau und Struktur für XBT®-Speed Unterrichtseinheiten. Zudem werden die Teilnehmer neben dem Unterrichten im Fitnessstudio für den Umgang mit dem XBT sensibilisiert.

Voraussetzungen zum Erwerb des XBT®-Speed Basic-Instructor:

keine

Inhalt

- Theorie und Praxis der Kampfsportelemente
- Theorie und Praxis funktionelle Übungen
- Arbeiten mit der Gruppe
- Korrektes verbales Cueing / richtige Bewegungsanweisungen
- Aufbau und Ablauf einer XBT®-Speed Trainingseinheit
- Einsatz von Musik

Ziel der Ausbildung XBT®-Speed Basic Instructor?

Erwerb von Basistechniken der Trainingslehre und Trainingssteuerung.

Berechtigung des XBT®-Speed Basic Instructor?

Durchführung von XBT-Speed Trainingseinheiten mit der Bezeichnung XBT®-Speed-Instructor, lizenziert durch die DO-IT Academy.

Dauer der Ausbildung:

1 Wochenende praktischer und theoretischer Unterricht ca. 12 Std.

Erhalt der Lizenz XBT®-Speed Basic Instructor:

Die Lizenz ist zwei Kalenderjahre gültig und kann innerhalb dieser Zeit durch zwei Weiterbildungsstagen der DO-IT Academy bzw. seiner Kooperationspartner um weitere 2 Jahre verlängert werden.

Kosten der Ausbildung:

449,- € für 2-Tages-Workshop (beinhaltet Ausbildung und einen XBT®)

199,- € für 2-Tages-Workshop (ohne XBT®)



Anmeldung zur Ausbildung XBT®-Speed Basic Instructor

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Ausbildung zum XBT®-Speed Basic Instructor an.

XBT®-Speed Basic Instructor

Samstag, 09.09.2017 10.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 10.09.2017 10.00 - 16.00 Uhr

Schulungsort:

Die genaue Location wird zeitnah bekannt gegeben. Die Schulung findet aber definitiv in Nordrhein-Westfalen statt.

Lehrgangsgebühr: 449,- € (mit XBT®) oder 199,-€ (ohne XBT®)

Bei einer Absage bzw. Nichterscheinen werden Ihnen anteilig an den Kurskosten folgende Gebühren verrechnet: 29-20 Tag vor Kursbeginn 20%; 19-10 Tage vor Kursbeginn 40%; 9-5 Tage vor Kursbeginn 60%; 4-0 Tage vor Kursbeginn 80%; bei Kursstart 100% der Kurskosten

Ja, ich melde mich verbindlich an für die Ausbildung zum „XBT®-Speed Basic Instructor“ vom 09.09.2017 bis 10.09.2017 (entsprechendes bitte ankreuzen).

449,- € (mit XBT®) ODER 199,- € (ohne XBT®)

Persönliche Angaben (Bitte ausfüllen und als verbindliche Anmeldung an coach@xbt-fitness.com senden)

Name	Vorname	Geburtsdatum
Straße	Postleitzahl	Wohnort
Mailadresse	Telefonnummer	Mobilnummer
		Datum / Unterschrift

Bei Fragen einfach eine E-Mail schicken oder direkt bei mir anrufen: + 49 151 54750066

- Klaus Kirsch