



## **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 konzipiert. Alle Grundeigenschaften wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit werden in den 30 Minuten trainiert.

Das richtige Verhältnis zwischen Be- und Entlastung, abwechslungsreichen funktionellen Übungen, sowie die spannende Komponente des XBT®-Gürtel machen eine XBT®-SPEED Einheit zu einem kompletten Power Workout mit hohem Fun Faktor.

### **XBT®-SPEED Basic Instructor**

In einem 2-Tages-Workshop erlernen die angehenden XBT®-SPEED Basic Instructoren Hintergrundwissen zum Aufbau und Struktur von XBT®-SPEED Unterrichtseinheiten. Außerdem werden die Teilnehmer neben dem Unterrichten im Fitnessstudio für den Umgang mit dem XBT®-Trainingsgürtel 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 sowie Nutzung des Titels XBT®-SPEED Basic Instructor, lizenziert durch die DO-IT Academy oder eine durch die DO-IT Academy befähigte Person (XBT®-Mastercoach)

### **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 Weiterbildungstage an der DO-IT Academy bzw. seiner Kooperationspartner um weitere 2 Jahre verlängert werden.

### **Kosten der Ausbildung:**

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

249,- € (zzgl. MwSt.) 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, 20.10.2018 10.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 21.10.2018 10.00 - 16.00 Uhr

### **Schulungsort:**

Körperform Skyloft Sasbach

Mättich 27

77880 Sasbach

**Lehrgangsgebühr:** 449,- € (mit XBT®) oder 249,-€ (ohne XBT®) – *alle Preise zzgl. MwSt.*

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 20.10.2018 bis 21.10.2018 (entsprechendes bitte ankreuzen).
  
- 449,- € zzgl. MwSt. (mit XBT®)                      ODER                       249,- € zzgl. MwSt. (ohne XBT®)

Persönliche Angaben (Bitte ausfüllen und als verbindliche Anmeldung an [coach@xbt-fitness.com](mailto: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 Klaus Kirsch anrufen: + 49 151 54750066

Euer XBT & DO-IT-Academy Team