



Informationen: XBT® BASIC INSTRUCTOR

XBT® 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® 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® 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® Basic Instructor?

Erwerb von Basistechniken der Trainingslehre und Trainingssteuerung.

Berechtigung des XBT® 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® 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:

299,- € (zzgl. MwSt.) für 2-Tages-Workshop (beinhaltet Ausbildung **und einen XBT®**)
Preis gültig bis 15. April 2018, danach 449,-€

249,- € (zzgl. MwSt.) für 2-Tages-Workshop (**ohne XBT®**)