

## Outdoor Trainer - Boot Camp, Cross Training, Functional Circuit

1tägig

Präsenzausbildung / Webseminar

Outdoor Training ist aktueller denn je zuvor. Draußen zu trainieren hat neben dem derzeit geringeren Infektionsrisiko viele weitere Vorteile, weshalb immer mehr Trainer ihre intensiven Kurse an der frischen Luft durchführen.

Cross Training, Boot Camp oder Functional Circuits sind auch ohne Kursraum optimal umsetzbar. Das Training in der Natur kann perfekt im Park, im Wald oder mitten in der Stadt umgesetzt werden – unabhängig oder abhängig von einem Fitnessstudio.

Dieser Workshop „Outdoor Trainer“ bietet Trainern einen Überblick über innovative Möglichkeiten, Kursformate Outdoor ideal zu realisieren. Dabei wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Kleingeräten wie Therabändern, Kettlebells, Medbällen, Ropes, Slings oder Kurzhanteln gearbeitet.

Das Outdoor Workout ist ein ganzheitliches Training, das Anforderungen an Kraft, Stabilisation, Ausdauer, Geschicklichkeit und Koordination stellt. Funktionelle Übungen mit hohen Intensitäten setzen dabei einen intensiven Trainingsreiz. Ziel des Trainings ist, dem Teilnehmer durch anspruchsvolle Aufgaben ein besonders umfassendes Training zu ermöglichen.

Dieser Tagesworkshop findet – passend zum Thema – vorwiegend draußen statt und gibt das wichtige Basiswissen an die Hand, um professionelle Outdoor Kurse unterrichten zu können:

Vom „Outdoor Warm Up“ über die Gestaltung des Hauptteils bis hin zu Ideen für einen passenden Stundenabschluss.

Es werden 2 komplette Stundenbilder präsentiert, welche anschließend umfangreich analysiert und mit Variationen und kreativer Übungsvielfalt bereichert werden.

Zusätzlich werden umfangreiche Übungsideen erarbeitet, welche im Anschluss an diesen Tagesworkshop in eigenen Outdoor Kursen direkt umgesetzt werden können.

### Voraussetzungen

Eine abgeschlossene Groupfitness B-Lizenz, mindestens aber Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie sind von Vorteil.

Fehlen diese Kenntnisse oder möchten Sie diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?

Dann nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

Beide Ausbildungen - Outdoor Trainer und S-Lizenz - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

### Beschreibung

Informationen zum Webseminar

Die Inhalte sind identisch zu dem Tagesworkshop. Anhand des gesendeten Skriptes können Sie sich Kapitel für Kapitel durch die theoretischen Inhalte arbeiten. Zahlreiche Erklärvideos mit unserem Referenten Roman Bayer vertiefen, erweitern und ergänzen das Skript. Im Anschluss an jedes Kapitel finden Sie Selbsttestfragen. Bei Bedarf klicken Sie sich durch und testen, ob Sie die theoretischen Inhalte verstanden haben und in Erinnerung halten konnten.

Sollten trotzdem Fragen offen bleiben (oder neue entstehen), zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren. Wir werden uns umgehend mit Ihnen in Verbindung setzen.

Im Anschluss an den Theorieteil finden Sie den Praxisteil mit 2 Stundenbildern und jeweils einer ausführlichen Analyse mit wertvollen Tipps und Zusatzinformationen.

Das Webseminar steht Ihnen nach Ihrem Erst-Login insgesamt 4 Wochen zur Verfügung.

Genießen Sie die Vorteile des Webseminars: Orts- und zeitunabhängig, wann und wie es am besten in Ihren Terminkalender passt!

### **Anmerkung**

Kunden-Feedback:

Sandra:

Ich habe das Webseminar durchgearbeitet und fand es super gut. Ich habe auch neues für mich und meine Stunden mitgenommen. Da ich aus der Nähe von Frankfurt komme war das Webseminar natürlich praktisch. Ich hatte keine weite Anreise.

Die Videos waren klar und deutlich. Die Übungen verständlich. Der Outdoorbereich war mega. So einen Park kann man sich nur wünschen. Die Mädels sehr sympatisch. Roman... hat alles sehr gut erklärt und auch die Übungen vorgeführt.

Andrea:

Ich habe mit viel Freude das Webseminar für den Outdoor Trainer durchgearbeitet.

Das Webseminar war sehr gut aufgebaut und ich konnte viel neues für meine geplanten Outdoor-Kurse mitnehmen, danke hierfür!

Die Webseminare an sich, finde ich perfekt, um neben meiner Berufstätigkeit und Selbstständigkeit als Trainerin, mein Wissen ohne weitere feste Fortbildungstermine zu erweitern!

Das Webseminar wird daher nicht das letzte gewesen sein, was ich bei Euch gebucht habe!

Melanie:

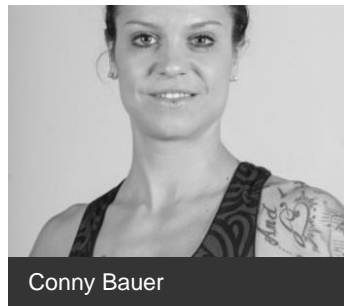
Habe soeben das Webseminar zum Outdoortrainer abgeschlossen und starte heute Abend schon mit meiner ersten Stunde. Ich habe durch das Seminar wieder jede Menge neuer Ideen sammeln können. Es war sehr lehrreich und informativ und auch sehr spritzig rüber gebracht. Man merkt das sehr viel Herzblut dahinter steckt.

### **Kosten**

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat sowohl der Präsenzausbildung als auch des Webseminars: € 185,- zzgl. MwSt.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung Outdoor Trainer und S-Lizenz Webseminar incl. Skript und Zertifikat: € 590,- zzgl. MwSt. ( statt regulär € 675,- zzgl. MwSt. )

### **Presenter**



## Termin(e)

in Online als Webinar

OUTR - Online **Outdoor Trainer - Die Ausbildung als Webseminar**  
18.01.2038 in ONLINE / ONLINE