



LEHRTRAINER-MEETING |||||

# FITNESS TRIFFT WELLNESS



# POWER PUR.

SO KÖNNTE MAN DAS 8. LEHRTRAINER-MEETING FITNESS/WELLNESS MITTE APRIL IN KREFELD ZUSAMMENFASSEN, AUCH WENN MANCHE EINHEIT BESINNLICH VERLIEF. DOCH DIE ENERGIE UND FREUDE DER TEILNEHMENDEN WIE DER LEHRENDEN WAR BEEINDRUCKEND. HIGH ENERGY, WENN ES BEI „TAEBO“ ZUR SACHE GING, GESAMMELTE AUFMERKSAMKEIT BEI „AROHA“ ODER „BALANCED MOTION“.

„Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Meetings waren eine Klasse für sich“, sagt LSB-Vizepräsident „Bildung“, Manfred Peppekus. Hier trafen sich Könnler(innen). Eingeladen waren ausschließlich Lehrtrainer mit dem B- und A-Zertifikat. Ziel war es, ihnen praktikable neue Entwicklungen und Trends vorzustellen sowie Anregungen für ihre Arbeit zu liefern. Entsprechend hoch war das Niveau. Zudem wurde es als Verlängerung der Zertifizierung anerkannt – und war einfach ein echtes „Schmankerl“! Insgesamt 20 Workshops, Master-, Fitness- und Wellness-Classes sowie Intros standen auf dem Stundenplan, der an den Themen der Ausbildungsmodule ausgerichtet war: eine geballte Ladung Kompetenz von Aerobic über Workout bis Yoga und Kraft-Fitness. Titel wie Pilates Power, Dance Attraction, T-Bow Masters oder Swiss Ball machten

tet wurden die Lehreinheiten von den Trainern des Lehrteams. Das Skript mit den ausgeführten Choreografien inklusive Erläuterungen wurde von den Teilnehmenden gerne entgegen genommen. Fitness meets Wellness. „Mit der Zusammenführung von Fitness und Wellness können wir jetzt eine

## EIN QUANTENSPRUNG

Klientel bedienen, die aus dem dynamischen Aerobicsegment in ruhigere Bereiche gewechselt hat. Wellness Dance, Ahora und Balanced Motion sind integriert, das ist ein echter Quantensprung“, freut sich Ullrich Tischbier als Verantwortlicher des Bildungswerkes über die Entwicklung der Lehrtrainerausbildung.

Aber nicht nur das Programm war Spitze. Das Time-Out Fitness- und Gesundheitszentrum des SC Bayer 05 bot ein Ambiente vom Feinsten. Ein Paradebeispiel für die Zusammenarbeit einer vereinsgebundenen Fitnessanlage und dem Bildungswerk als Veranstalter. 190 Teilnehmende konnten sich davon überzeugen.

## SUPER PROGRAMMANGEBOT

Lust auf Mitmachen. Das Programm wurde identisch am Samstag und Sonntag angeboten, so dass man familienfreundlich wählen konnte. Ausgearbei-



### Weitere Informationen:

ServiceCenter des LSB

Telefon: 0203 7381-777

oder

Bildungswerk des LSB

Antje Scholl

Telefon: 0203 7381-774

Antje.Scholl@lsb-nrw.de



Careen Schürhoff, Hagen

„Ich bin nicht immer so fündig geworden wie erwartet, aber Flex & Tone zum Beispiel war Spitze und Step hat viel Spaß gemacht.“



Stefan Heppner, Essen

„Ich fand den Stundenplan sehr gut. Ich konnte viel ausprobieren, Trainer vergleichen und mich austauschen. Mir gefiel auch das Ambiente, da ich mich für Studios und Einrichtungen interessiere.“



Jutta Jülicher, Essen

„Das Meeting war klasse. Es war sehr gut strukturiert, es waren super Trainer da und auch das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmte.“



## AUSBILDUNG ZUM LEHRTRAINER FITNESS |||||

Mit einem neuen Konzept mit modularem Aufbau überzeugt die Ausbildung Lehr-Trainer Fitness. Sie findet in drei aufeinander aufbauenden Stufen statt:

» PRECLASSES (30 LE)

» BASIC (20 LE)

» B-LEHRTRAINER (40 LE)

» MÖGLICH: A-LEHRTRAINER FÜR SPECIAL-CLASSES  
(Z. B. FULL BODY INTERVALL)

Wahl-Module sind Aerobic, Step-Aerobic, Workout, Yoga-Fitness und Kraft-Fitness. Neuestes Modul ist Yoga-Fitness, denn speziell das „Yoga für die westliche Welt“ hat sich zu einem festen Bestandteil des Fitness- und Wellnessmarktes entwickelt.

## AUSBILDUNG ZUM LEHRTRAINER WELLNESS |||||

Aktuelle, praxisintensive Lehrinhalte bietet auch die Ausbildung zum LehrTrainer Wellness. In der Körperarbeit werden Kernelemente asiatischer und westlicher Energie-modelle vermittelt. „Moderate Fitness“ wie sanftes Training Indoor und Outdoor zählen ebenso zum Lerninhalt wie das Thema Entspannung und Stressbewältigung Wellness-spezifische Vermittlungsaspekte runden die Ausbildung ab. Der Weg:

» BASIC (30 UE)

» B-AUSBILDUNG (80 UE)

» MÖGLICH: A-AUSBILDUNG; FORTBILDUNGS-SPECIALS

Weitere Informationen: [www.lsb-nrw.de](http://www.lsb-nrw.de), Bildungswerk oder [www.qualifizierung-im-sport.de](http://www.qualifizierung-im-sport.de)