



**AFAS**  
**AUSTRIAN FITNESS &**  
**AEROBIC SCHOOL**

# **GROUPFITNESS-TRAINER** **GRUNDAUSBILDUNG**

## **Inhalt**

Struktur/Stundenformen, Grundbewegungen, Warm Up, Pre-Stretch, Cardio Training, Kombinationen, Floorwork/Kräftigung, Cool Down, Dehnung, Musik, Cueing und Didaktik

## **MACH DEINE LEIDENSCHAFT ZUM BERUF**

### **Beschreibung**

Diese Ausbildung ermöglicht es Dir Groupfitness Stunden wie z.B. Bauch, Bein, Po intensiv, Body Workout, Fatburning etc., erfolgreich, professionell, sicher und verantwortungsvoll zu unterrichten und eine Stunde fachgerecht und nach internationalen Sicherheitsrichtlinien zu führen.

**Datum: 5.+ 6. Oktober (Teil 1) und 12. + 13. Oktober (Teil 2)**

**Samstag jeweils 14.00 - 19.00 / Sonntag jeweils 8.30 - 16.00**

### **Ausbildungsort**

Activity Fitness-Studio / 2351 Wiener Neudorf, Triesterstraße 12

**Preis :** Euro 599 / Person, inkl. Skripten & 2 special Masterclasses

**Prüfung:** praktisch und theoretisch, inkl. Anatomie / Euro 59,00  
Individuelle Terminvereinbarung

