



ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Lehrgangsteilnehmer zum professionellen Umgang mit der milon Technologie. In diesem Kontext sind die Teilnehmer des Lehrgangs in der Lage, die Trainingskonzepte der milon Zirkel Kraft-Ausdauer, Kraft und Cardio optimal umzusetzen, um somit den von ihnen betreuten Trainierenden ein einfach umsetzbares, sicheres, effektives und effizientes Training zu ermöglichen. Neben der professionellen Umsetzung des milon Trainingskonzepts werden die Lehrgangsteilnehmer zudem qualifiziert, die von ihnen betreuten Kunden beim Aufbau und bei der Aufrechterhaltung eines körperlich aktiven und gesunden Lebensstils zu motivieren und zu unterstützen. Die Absolventen des Lehrgangs sind folglich Trainer und Coach in einer Person und verfügen über die interdisziplinären Kompetenzen zur professionellen Betreuung und langfristigen Bindung ihrer Kunden.

ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten, die in ihrem Unternehmen mit den milon Zirkeln arbeiten und ihre Kompetenzen im Umgang mit der milon Technologie weiter professionalisieren sowie darüber hinaus grundlegende Coaching-Kompetenzen erwerben wollen. Eigene praktische Erfahrung im Training an den milon Gerätezirkeln wird dringend empfohlen.

BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE


Fernstudien-DQR-Stufe 3; Basisqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Lehrer/in für Fitness
- Mental Coach

★ ★ ★
Basisqualifikation

 vor Ort

 digital

INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Das milon Konzept
 - Innovative Technologie
 - Effektives und effizientes Training
 - Kompetente Betreuung
2. Anatomie und Physiologie
 - Passives und aktives Bewegungssystem
 - Funktionelle Anatomie
 - Herz-Kreislauf-System
3. Trainingstheoretische Grundlagen
 - Anpassungsprozesse Trainingsprinzipien
 - Die motorischen Fähigkeiten Kraft und Ausdauer sowie deren Bedeutung für die Gesundheit
4. Das milon Trainingskonzept
 - Die milon Geräte
 - Die milon Software
 - Trainingskonzept Kraft-Ausdauer-Zirkel
 - Trainingskonzept Kraft-Zirkel
 - Trainingskonzept Cardio-Zirkel
 - Spezifische Trainingsarten und Periodisierung
5. Coaching
 - Psychologische Grundlagen
 - Coaching Grundlagen
 - Coaching Praxis
 - Strategien zum Aufbau und zur Aufrechterhaltung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils



DAUER

3 Monate mit
4 Tagen Präsenzphase



ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und
zugelassen ZFU-Nr. 7299515



PRÜFUNG

Zulassung

Teilnahme an der
Präsenzphase

Art

vor Ort: Klausur
digital: Klausur



GEBÜHR

1.198,00 EUR; in 2 Raten zu je 599,00 EUR
oder monatlich 146,00 EUR in 9 Raten;
gesamt: 1.314,00 EUR

Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138)
Förderung möglich (Seite 138)



START

Jederzeit möglich



INFOS/ANMELDUNG

QR-Code scannen

