



Das Angebot der Kompetenz Manufaktur
auf einen Blick

FORTBILDUNG



**KOMPETENZ
MANUFAKTUR**

Institut für Fitness und Gesundheit

Fitnesskurse professionell anleiten, Gruppen motivieren, mit Freude Bewegung und Gesundheit fördern

Das bekommst du bei uns:

Fortbildungen und Workshops im Fitness- und Gesundheitsbereich, um Gruppenkurse unterschiedlicher Art professionell anzuleiten

Such dir aus, was Dich interessiert und fördere Deine Kompetenz!

Ausbildung zum Groupfitness-Instructor mit B-Lizenz

Sichere Dir kompakt und kompetent eine in der Fitnessbranche anerkannte Qualifikation!

Deine Vorteile:

Kompakte Fortbildungen – in kurzer Zeit die wesentlichen Kompetenzen erwerben

Lernen in Präsenz – Praxis unterrichten können wir nur in Praxis gut lernen. All unsere Angebote sind daher in Präsenz und maximal praxisorientiert

Flexibel – such dir deine Themen aus, lass Dich auf unsere Interessentenlisten setzen, wir suchen gemeinsam nach passenden Terminen

Qualität und Erfahrung – Deine Ausbilder*innen sind hoch qualifiziert und langjährig erfahren als Instruktoren, Coaches und in der Ausbildung

Herzblut – denn wir lieben, was wir tun und tragen diese Begeisterung in unsere Angebote

Optimale Ausstattung – wir haben wunderbare, gut ausgestattete Räume zur Verfügung für optimale Schulungsbedingungen

Starte JETZT! Wir freuen uns auf DICH!

Anmeldung und Fragen per Mail an info@diekompetenzmanufaktur.de



INSTITUT FÜR FITNESS UND GESUNDHEIT

Übersicht aller aktuellen Angebote

GRUNDLAGEN MODULE

Groupfitness Instructor I (2,5 T)

Grundlagen des Unterrichts von
Fitnesskursen

Anatomie & Physiologie Basics (2T)

Aktive und passive Strukturen

AUFBAU MODULE

Step-Aerobic
Instructor (1T)

Rückenfit Instructor
(2 T)

Workout
Instructor (1T)

Power Workout
Instructor (1T)

ZUSATZ MODULE

Entspannungs Coach
(2 T)

KinderYoga Coach
(2 T)

Functional Coach

WORKSHOPS

Entspannung in Bewegung
(½ T)

Functional Training 1
(½ T)

Functional Training 2
(½ T)

Aussuchen, kombinieren, kompetent sein





GROUPFITNESS INSTRUCTOR

Dein Weg zur B-Lizenz

GRUNDLAGEN MODULE

Verpflichtend, wenn
keine vergleichbare
Ausbildung

Groupfitness Instructor I

Anatomie & Physiologie Basics

AUFBAU MODULE

Step-Aerobic
Instructor

Rückenfit Instructor
(2 Tage)

Workout
Instructor

Power Workout
Instructor

Mindestens
3 Tage
Ausbildung
frei
wählbar

PRÜFUNG

B-Lizenz-Prüfung

- 1: Theorie (Multiple-Choice Klausur)
- 2: Praxis (2 Praxisaufgaben entsprechend der Schwerpunkte)



GROUPFITNESS INSTRUCTOR I GRUNDLAGEN DES UNTERRICHTENS

Kurse unterrichten, Gruppen motivieren – Gruppentrainer*innen oder Kursleiter*innen haben einen Job der viel Spaß macht, aber auch sehr anspruchsvoll ist.

Dieser Lehrgang bietet den idealen Einstieg in das Unterrichten von Gruppen-Kursen, denn hier wird neuen und unerfahrenen Kursleitern umfangreich und praxisbezogen das Handwerkszeug beigebracht, das für eine stimmige, qualitativ hochwertige und motivierende Cardio- oder Kraftausdauer-Kurstunde notwendig ist. Vom Umgang mit Musik, über Grundschnitte, Techniken und Sicherheitsregeln bis zu stimmigem Stundenaufbau und der Auseinandersetzung mit der Rolle als Kursleiter*in wird hier die optimale Basis für den Start ins Unterrichten gelegt, oder die bisherige Herangehensweise hinterfragt und weiter ausgebaut.



ZIELGRUPPE

Groupfitness-Interessierte/ Kursteilnehmer*innen, die bisher noch keine Ausbildung haben, Quereinsteiger mit Ausbildungen aus anderen Fitness- und Gesundheitsbereichen. Erfahrungen als Teilnehmer der jeweiligen Kursformate und Kenntnisse der Grundschnitte/ Grundübungen sollten vorhanden sein.



TERMIN

Wird durch eine digitale Umfrage gemeinsam mit allen Interessenten ermittelt



REFERENTIN

Lina Sprenger

Diplomsportwissenschaftlerin, Ausbilderin für Groupfitness, Dozentin im Fachgebiet Sportwissenschaft an der RPTU Kaiserslautern/ Landau



LOCATION

UNIFIT Kaiserslautern
Paul-Ehrlich-Str. Geb. 27
67663 Kaiserslautern



PREIS/ LEISTUNG

350,-€ für 2,5 Tage Fortbildung,
Lehrgangsunterlagen,
Teilnahmezertifikat

Anmeldung für die Interessentenliste
und Fragen per Mail an
info@diekompetenzmanufaktur.de



**KOMPETENZ
MANUFATUR**
Institut für Fitness und Gesundheit

ANATOMIE & PHYSIOLOGIE DES MENSCHLICHEN KÖRPERS - BASICS

Der menschliche Körper ist ein spannendes Phänomen, das bis heute nicht vollständig erforscht ist. Um als Kursleiter*in/Trainer*in seine Teilnehmer*innen qualitativ hochwertig betreuen zu können, ist es wichtig sich ein Basiswissen über den menschlichen Bewegungsapparat anzueignen. In diesem Kurs lernst Du die wichtigsten Grundlagen zum Thema Muskeln, Sehnen, Knochen, Bänder, Kapseln und wie all das miteinander zusammenspielt. Finde auf sehr praktische und praxisbezogene Art und Weise heraus, wie das System Körper auf bestimmte Reize reagiert und so Trainingseffekte entstehen können. Steigere mit diesem Wissen deine Kompetenz als Trainer*in/Kursleiter*in!



ZIELGRUPPE

Kursleiter*innen, Trainer*innen, Quereinsteiger mit Ausbildungen aus anderen Fitnessbereichen, oder Interessierte am Thema ohne spezifischen Anwendungsfokus. Eine vorhergehende Auseinandersetzung mit dem Aufbau des menschlichen Körpers sowie Kenntnisse im Fitnessbereich aus Teilnehmerperspektive sind von Vorteil aber nicht zwingend notwendig.



TERMIN

Wird durch eine digitale Umfrage gemeinsam mit allen Interessenten ermittelt



REFERENT

Paul Messer
Sportphysiotherapeut M.Sc., Dozent für Physiotherapie, Ausbilder für Groupfitness, Inhaber der Kompetenzmanufaktur



LOCATION

Physiotherapieschule
Stiftswaldstraße 60
67657 Kaiserslautern



PREIS/ LEISTUNG

280,-€ für 2 Tage Fortbildung,
Lehrgangsunterlagen,
Teilnahmezertifikat

Anmeldung für die Interessentenliste
und Fragen per Mail an
info@diekompetenzmanufaktur.de



**KOMPETENZ
MANUFAKTUR**
Institut für Fitness und Gesundheit



GROUPFITNESS – WORKOUT INSTRUCTOR

In dieser Ausbildung tauchst Du tiefer ein in die Materie des Ganzkörpertrainings, in Form eines Ganzkörper-Workout (Kraftausdauertrainings), sowohl in theoretischer als auch in praktischer Form. Es empfiehlt sich für alle Kursleiter, die Kräftigungskurse für Anfänger und Fortgeschrittene geben wollen. Das Lehren und Begründen der richtigen Technik innerhalb der Grundübungen, die optimale Kombinationsmöglichkeiten der Übungen und das Motivieren der Kursteilnehmer*innen stehen hier im Vordergrund. Es geht darum gesundheitsorientiert und zielorientiert Kurse zu leiten.



ZIELGRUPPE

Angehende Kursleiter*innen, Trainer*innen im Mannschaftssport und Einzeltraining, Quereinsteiger*innen mit Ausbildungen aus anderen Fitness- bzw. Gesundheitsbereichen oder Sportler*innen, die Ihr eigenes Training auf ein solides Level bringen möchten. Unterrichtserfahrung wird nicht vorausgesetzt. Hilfreich ist aber mindestens Erfahrungen als Teilnehmer*in in den jeweiligen Kursen zu haben.



TERMIN

Wird durch eine digitale Umfrage gemeinsam mit allen Interessenten ermittelt



REFERENT

Paul Messer

Sportphysiotherapeut M.Sc., Dozent für Physiotherapie, Ausbilder für Groupfitness, Inhaber der Kompetenzmanufaktur



LOCATION

UNIFIT Kaiserslautern
Paul-Ehrlich-Str. Geb. 27
67663 Kaiserslautern



PREIS/ LEISTUNG

140,-€ für 1 Tag Fortbildung,
Lehrgangsunterlagen,
Teilnahmezertifikat

Anmeldung für die Interessentenliste
und Fragen per Mail an
info@diekompetenzmanufaktur.de



**KOMPETENZ
MANUFAKTUR**
Institut für Fitness und Gesundheit



GROUPFITNESS – POWER WORKOUT INSTRUCTOR

In dieser Ausbildung tauchst Du tiefer ein in die Materie des Ganzkörper- und Intervalltrainings, in Form eines Power Workout Kraftausdauertrainings, sowohl in theoretischer als auch in praktischer Form. Das Lehren der richtigen Technik, Übungsvariationen, das optimale Kombinieren der Übungen, unterschiedliche Lehrmethoden und das Motivieren der Kursteilnehmer stehen hier im Vordergrund. Es werden Prinzipien wie HIIT (High intensiv Intervall Training), Tabata Training und Supersatztraining vermittelt, um auf einem hohen Niveau trainieren zu können.



ZIELGRUPPE

Angehende Kursleiter*innen, Trainer*innen im Mannschaftssport und Einzeltraining, Quereinsteiger*innen mit Ausbildungen aus anderen Fitness- bzw. Gesundheitsbereichen oder Sportler*innen, die Ihr eigenes Training auf ein neues Level bringen möchten. Unterrichtserfahrung wird nicht vorausgesetzt. Es sollten aber mindestens Erfahrungen als Teilnehmer*in in den jeweiligen Kursen vorhanden sein.



TERMIN

Wird durch eine digitale Umfrage gemeinsam mit allen Interessenten ermittelt



REFERENT

Paul Messer

Sportphysiotherapeut M.Sc., Dozent für Physiotherapie, Ausbilder für Groupfitness, Inhaber der Kompetenzmanufaktur



LOCATION

UNIFIT Kaiserslautern
Paul-Ehrlich-Str. Geb. 27
67663 Kaiserslautern



PREIS/ LEISTUNG

140,- € für 1 Tag Fortbildung,
Lehrgangsunterlagen,
Teilnahmezertifikat

Anmeldung für die Interessentenliste
und Fragen per Mail an
info@diekompetenzmanufaktur.de



**KOMPETENZ
MANUFAKTUR**
Institut für Fitness und Gesundheit



GROUPFITNESS – RÜCKENFIT INSTRUCTOR

In dieser Ausbildung tauchst Du tiefer ein in das spezielle Training rund um die Wirbelsäule und den Rumpf, sowohl in theoretischer als auch in praktischer Form. Im Vordergrund steht das sinnvolle Kräftigen der zuständigen Muskulatur und das Mobilisieren der Wirbelsäule aber auch die Wissensvermittlung bezüglich Physiologie, Pathologie und Mythen in diesem spannenden Bereich. Das hier angeeignete Wissen lässt sich sowohl präventiv als auch rehabilitativ einsetzen. Ein Unterrichten der richtigen Techniken, das optimale Kombinieren der Übungen und das Motivieren der Kursteilnehmer stehen hier im Vordergrund.



ZIELGRUPPE

Angehende Kursleiter*innen, Trainer*innen, Therapeut*innen, Lehrer*innen, Quereinsteiger*innen mit Ausbildungen aus anderen Fitness- bzw. Gesundheitsbereichen oder Interessierte, die sich aus Eigeninteresse in diesem Bereich weiterbilden möchten. Unterrichtserfahrung wird nicht vorausgesetzt. Es sollten aber mindestens Erfahrungen als Teilnehmer*in in Rücken-Kursen vorhanden sein.



TERMIN

Wird durch eine digitale Umfrage gemeinsam mit allen Interessenten ermittelt



REFERENT

Paul Messer
Sportphysiotherapeut M.Sc., Dozent für Physiotherapie, Ausbilder für Groupfitness, Inhaber der Kompetenzmanufaktur



LOCATION

UNIFIT Kaiserslautern
Paul-Ehrlich-Str. Geb. 27
67663 Kaiserslautern



PREIS/ LEISTUNG

280,-€ für 2 Tage Fortbildung,
Lehrgangsunterlagen,
Teilnahmezertifikat

Anmeldung für die Interessentenliste
und Fragen per Mail an
info@diekompetenzmanufaktur.de



**KOMPETENZ
MANUFAKTUR**
Institut für Fitness und Gesundheit



GROUPFITNESS – STEP AEROBIC INSTRUCTOR

Step-Aerobic-Kurse sind schon lange eine feste Größe im Fitnesssektor. Sie werden überall gern besucht, weil sie ein effektives Cardiotraining mit Schulung der Koordination, Bewegung zu motivierender Musik und viel Spaß verbinden. Professionelle Step-Choreographien aufbauen und unterrichten zu können ist sozusagen die Königsklasse im Kursbereich. Den Umgang mit dem Step-Brett zu beherrschen, ermöglicht auch für viele andere Kursformate viele Gestaltungsmöglichkeiten und professionelles Auftreten. Diese Fortbildung sorgt für das nötige Handwerkszeug, um Step-Stunden sauber aufzubauen und professionell zu unterrichten.



ZIELGRUPPE

Angehende Kursleiter*innen, Trainer*innen oder Quereinsteiger*innen mit Ausbildungen aus anderen Fitness- bzw. Gesundheitsbereichen. Unterrichtserfahrung wird nicht vorausgesetzt. Es sollten aber mindestens Erfahrungen als Kursteilnehmer*in in Step-Kursen und Kenntnisse der Grundschrte vorhanden sein.



TERMIN

Wird durch eine digitale Umfrage gemeinsam mit allen Interessenten ermittelt



REFERENTIN

Lina Sprenger

Diplomsportwissenschaftlerin, Ausbilderin für Groupfitness, Dozentin im Fachgebiet Sportwissenschaft an der RPTU Kaiserslautern Landau



LOCATION

UNIFIT Kaiserslautern
Paul-Ehrlich-Str. Geb. 27
67663 Kaiserslautern



PREIS/ LEISTUNG

140,-€ für 1 Tag Fortbildung,
Lehrgangsunterlagen,
Teilnahmezertifikat

Anmeldung für die Interessentenliste
und Fragen per Mail an
info@diekompetenzmanufaktur.de



**KOMPETENZ
MANUFAKTUR**
Institut für Fitness und Gesundheit



GROUPFITNESS – ENTSPANNUNGSCOACH

Die steigende Nachfrage nach Entspannungsangeboten gründet oftmals auf negativen Stresserfahrungen, Erschöpfung und einer Gesellschaft voller Leistungsbestreben. In diesem Kurs werden die theoretischen Grundlagen sowie praktische Übungen zu den Themen Stress und Entspannung vermittelt. Dabei sind der Atem und die achtsamkeitsbasierte Wahrnehmung die Grundlage zum Erlernen und Vermitteln von Techniken wie Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Body Scan, autogenes Training oder Meditation. Die Anleitung einer Entspannungstechnik kann sowohl Teil eines Fitnesskurses, beispielsweise als Cool Down oder Fokus einer Stunde sein. Ziel ist die Konzeption eines eigenen Entspannungskurses für eine selbst gewählte Zielgruppe.



ZIELGRUPPE

Die Ausbildung zum Entspannungskoach richtet sich sowohl an Einsteiger als auch an Kursleiter*innen, die bereits Erfahrung im Bereich einiger Entspannungstechniken haben. Unterrichtserfahrung wird nicht vorausgesetzt. Es sollte aber möglichst schon eine eigene Auseinandersetzung mit Stressregulation und Körperwahrnehmung stattgefunden haben.



TERMIN

Wird durch eine digitale Umfrage gemeinsam mit allen Interessenten ermittelt



REFERENTIN

Kathrin Allmang
M.A. Gesundheitsmanagement, Referentin im Bereich Gesundheit, MBSR Lehrerin, Leiterin des UNIFIT der RPTU Kaiserslautern-Landau



LOCATION

UNIFIT Kaiserslautern
Paul-Ehrlich-Str. Geb. 27
67663 Kaiserslautern



PREIS/ LEISTUNG

280,-€ für 2 Tage Fortbildung,
Lehrgangsunterlagen,
Teilnahmezertifikat

Anmeldung für die Interessentenliste
und Fragen per Mail an
info@diekompetenzmanufaktur.de



**KOMPETENZ
MANUFAKTUR**
Institut für Fitness und Gesundheit



YOGA KIDS COACH

Bewegungsmangel, einseitige Bewegungen, Druck und Anspannungen führen schon bei Kindern zu Stress, Unausgeglichenheit bis hin zu gesundheitlichen Problemen. Genau deshalb ist Yoga schon für die Kleinsten eine wunderschöne Art abzuschalten, runter zu kommen und gleichzeitig ihr Bewusstsein zu schulen. Durch Yogaübungen werden alle Sinne genutzt, Selbstwahrnehmung wird geschult und Aufmerksamkeit wird gebündelt. So hilft Yoga Kindern sich zu konzentrieren und aus der inneren Ruhe Kraft zu schöpfen, aber auch energetisch und fantasievoll Spannung abzubauen und Beweglichkeit zu fördern. Da Yogaunterricht mit Kindern nicht mit dem für Erwachsene zu vergleichen ist, spielt sich dieses Wochenende ganz in der Welt der Kinder ab.



ZIELGRUPPE

Die Ausbildung zum Yoga Kids Coach richtet sich an alle, die Lust haben Kinder-Yoga-Kurse zu unterrichten oder kleine Yogasequenzen in ihre Arbeit mit Kindern zu integrieren, sowie an Eltern, die neugierig sind neue Beschäftigungsideen mit dem Nachwuchs auszuprobieren. Es gibt keine Teilnahmevoraussetzungen. Eigene Erfahrung im Praktizieren von Yoga oder Erfahrung im Umgang mit Kindern sind aber von Vorteil.



TERMIN

Wird durch eine digitale Umfrage gemeinsam mit allen Interessenten ermittelt



REFERENTIN

Lina Sprenger

Diplomsportwissenschaftlerin, Ausbilderin für Groupfitness, Yogalehrerin, Dozentin im Fachgebiet Sportwissenschaft an der RPTU Kaiserslautern Landau



LOCATION

UNIFIT Kaiserslautern
Paul-Ehrlich-Str. Geb. 27
67663 Kaiserslautern



PREIS/ LEISTUNG

280,-€ für 2 Tage Fortbildung,
Lehrgangsunterlagen,
Teilnahmezertifikat

Anmeldung für die Interessentenliste
und Fragen per Mail an
info@diekompetenzmanufaktur.de



**KOMPETENZ
MANUFAKTUR**
Institut für Fitness und Gesundheit

WORKSHOP

K

FUNCTIONAL COACH 1

Der Begriff „Functional“ ist in der Fitness-Welt kaum weg zu denken und wird sowohl in der individuellen Trainingsbetreuung als auch im Groupfitness gerne verwendet. Doch was steckt hinter dieser Trainingsform. In diesem Workshop tauchst Du tiefer ein in die Geheimnisse des Functional Trainings. Mit Hilfe von Anatomischen und Physiologischen Hintergrundwissen, erfährst Du sowohl theoretisch als auch praktisch, wie man den gesamten Körper funktionell trainieren und verschiedene Muskelketten miteinander kombinieren kann. Außerdem wird aufgezeigt welchen Nutzen ein solches Training hat. Das Lehren und Lernen der richtigen Technik und das optimale Kombinieren der Übungen stehen hier im Vordergrund. **In diesem Workshop geht es hauptsächlich um das Gestalten des Trainings mit dem eigenen Körpergewicht und wenig bis gar keinem Equipment.**

Wenn Du die Workshops Functional Coach 1 und 2 besuchst bekommst Du automatisch das Zertifikat „Functional Coach“ (2 Workshops ersetzen also eine Fortbildung)!



ZIELGRUPPE

Angehende Kursleiter*innen, Trainer*innen im Mannschaftssport und Einzeltraining, Quereinsteiger*innen mit Ausbildungen aus anderen Fitness- bzw. Gesundheitsbereichen oder Sportler*innen, die Ihr eigenes Training auf ein neues Level bringen möchten. Unterrichtserfahrung wird nicht vorausgesetzt. Es sollten aber mindestens Erfahrungen als Teilnehmer*in in den jeweiligen Kursen vorhanden sein.



TERMIN

Wird durch eine digitale Umfrage gemeinsam mit allen Interessenten ermittelt



REFERENT

Paul Messer

Sportphysiotherapeut M.Sc., Dozent für Physiotherapie, Ausbilder für Groupfitness, Inhaber der Kompetenzmanufaktur



LOCATION

UNIFIT Kaiserslautern
Paul-Ehrlich-Str. Geb. 27
67663 Kaiserslautern



PREIS/ LEISTUNG

70,-€ für 1/2 Tag Fortbildung,
Lehrgangsunterlagen,
Teilnahmebescheinigung

Anmeldung für die Interessentenliste
und Fragen per Mail an
info@diekompetenzmanufaktur.de



**KOMPETENZ
MANUFAKTUR**
Institut für Fitness und Gesundheit

WORKSHOP

K

FUNCTIONAL COACH 2

Der Begriff „Functional“ ist in der Fitness-Welt kaum weg zu denken und wird sowohl in der individuellen Trainingsbetreuung als auch im Groupfitness gerne verwendet. Doch was steckt hinter dieser Trainingsform. In diesem Workshop tauchst Du tiefer ein in die Geheimnisse des Functional Trainings. Mit Hilfe von Anatomischen und Physiologischen Hintergrundwissen, erfährst Du sowohl theoretisch als auch praktisch, wie man den gesamten Körper funktionell trainieren und verschiedene Muskelketten miteinander kombinieren kann. Außerdem wird aufgezeigt welchen Nutzen ein solches Training hat. Das Lehren und Lernen der richtigen Technik und das optimale Kombinieren der Übungen stehen hier im Vordergrund. **In diesem Workshop geht es hauptsächlich, um das Gestalten des Trainings mit Kettlebells, Gewichtsscheiben und Stangen.**

Wenn Du die Workshops Functional Coach 1 und 2 besuchst bekommst Du automatisch das Zertifikat „Functional Coach“ (2 Workshops ersetzen also eine Fortbildung)!



ZIELGRUPPE

Angehende Kursleiter*innen, Trainer*innen im Mannschaftssport und Einzeltraining, Quereinsteiger*innen mit Ausbildungen aus anderen Fitness- bzw. Gesundheitsbereichen oder Sportler*innen, die Ihr eigenes Training auf ein neues Level bringen möchten. Unterrichtserfahrung wird nicht vorausgesetzt. Es sollten aber mindestens Erfahrungen als Teilnehmer*in in den jeweiligen Kursen vorhanden sein.



TERMIN

Wird durch eine digitale Umfrage gemeinsam mit allen Interessenten ermittelt



REFERENT

Paul Messer

Sportphysiotherapeut M.Sc., Dozent für Physiotherapie, Ausbilder für Groupfitness, Inhaber der Kompetenzmanufaktur



LOCATION

UNIFIT Kaiserslautern
Paul-Ehrlich-Str. Geb. 27
67663 Kaiserslautern



PREIS/ LEISTUNG

70,-€ für 1/2 Tag Fortbildung,
Lehrgangsunterlagen,
Teilnahmebescheinigung

Anmeldung für die Interessentenliste
und Fragen per Mail an
info@diekompetenzmanufaktur.de



**KOMPETENZ
MANUFAKTUR**
Institut für Fitness und Gesundheit

WORKSHOP



ENTSPANNUNG IN BEWEGUNG

In der heutigen Zeit ist der Alltag der meisten Menschen sehr voll und das Leben sehr schnell. Viele Menschen haben mit „Stress“, „Verspannung“, „Belastung“ und dergleichen zu tun. Mehr „Entspannung“ heißt es oft, soll hier Abhilfe schaffen. Dies ist leichter gesagt als getan. Nicht für jeden tritt Entspannung in Ruhe ein, das Gefühl gestresst zu sein, wird in Ruhe sogar manchmal noch größer.

Hier werden verschiedene Beispiele gezeigt, wie entspannende Übungen, Atemtechniken und Bewegungsabfolgen so gestaltet und eingesetzt werden können, dass Spannung abfällt, während der Körper mehr oder weniger intensiv gekräftigt und gedehnt wird. Die Übungen kommen aus den Bereichen Yoga, Pilates und Selbstmanagement und sind für jedes Level einsetzbar.



ZIELGRUPPE

Der Workshop ist für alle geeignet, die sich mit aktiver Entspannung auseinandersetzen möchten. Dies kann für den Eigenbedarf oder für das Unterrichten von Kursen oder kleineren Bewegungseinheiten sein. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Du findest hier Vorschläge, die du in deinen Alltag integrieren kannst. Als Kursleiter*in kannst du aus den Inhalten des Workshops einzelne Sequenzen in Deine Stunden übernehmen oder ganze Einheiten zu diesem Thema gestalten.



TERMIN

Wird durch eine digitale Umfrage gemeinsam mit allen Interessenten ermittelt



REFERENTIN

Lina Sprenger

Diplomsportwissenschaftlerin, Ausbilderin für Groupfitness, Yogalehrerin, Dozentin im Fachgebiet Sportwissenschaft an der RPTU Kaiserslautern Landau



LOCATION

UNIFIT Kaiserslautern
Paul-Ehrlich-Str. Geb. 27
67663 Kaiserslautern



PREIS/ LEISTUNG

70,-€
Teilnahmebescheinigung

Anmeldung für die Interessentenliste
und Fragen per Mail an
info@diekompetenzmanufaktur.de



**KOMPETENZ
MANUFAKTUR**
Institut für Fitness und Gesundheit