

INHALTE TRAINERINNEN-AUSBILDUNG

***Gesundheitsaspekte / Präv. Med. Training allgemein**

Einflussfaktoren auf die Gesundheit / Lebensstil
Definition, Geschichte und Entwicklung des Bewegungskonzeptes

Haltung und Trainingslehre

Haltungswahrnehmung und Haltungsaufbau
Trainingslehre: Trainingsphysiologie und Trainingsaufbau für Cardio-pulmonale
Ausdauer, Dehnen und Kräftigen der wichtigsten Muskelgruppen

***PMT SwingWalking[®] Praktisch**

Unterschiede / Abgrenzung gegenüber gängigem Trampoltraining
Terminologie: Positionen, Moves, Schritte etc.
Umgang mit Anpassungserscheinungen und häufigen Beschwerden
Vorsichtsmassnahmen und Kontraindikationen
Prinzipien und Wirkungen des Trampoltrainings
Trampolinwahl /Trampoline im Vergleich

***PMT SwingWalking[®] Basic-Kurs (BK)**

Zielsetzung / Allgemeines
BK-Bausteine und Lektionen 1 – 5

Methodik / Unterrichtsgestaltung

Unterrichtsgestaltung / Methodische Hinweise und Prinzipien

Kursorganisation / Marketing / Rechtliches

***Infos und Richtlinien für Trainerinnen und Trainer**

*Ausbildungsinhalte für Bewegungsfachpersonen, die übrigen Themen werden vorausgesetzt und nur kurz angesprochen.

Sämtliche Inhalte sind im Ausbildungsordner ausführlich dokumentiert.