

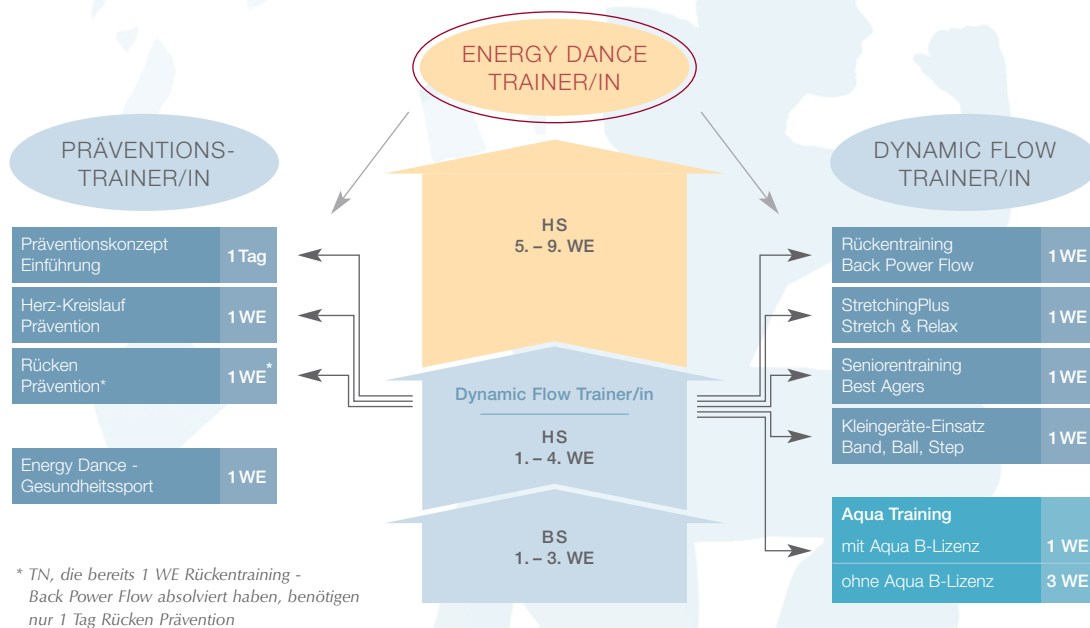
NEU!!



WEITERE AUSBILDUNGSANGEBOTE DER ENERGY DANCE ACADEMY

Mit dem Beginn der Basisseminare im Herbst 2009 erfolgt eine Erweiterung des Ausbildungsangebotes:

Neben der Ausbildung über insgesamt 12 Wochenenden zum/r Energy Dance Trainer/in besteht nun die Möglichkeit, die Grundzüge der Energy Dance Methode Dynamic Flow in einem kürzeren Ausbildungsgang zu erlernen und mit dem Zertifikat 'Dynamic Flow Trainer/in' abzuschließen. Dazu werden nach den drei Basisseminaren die ersten vier Hauptseminare absolviert. Dies befähigt, sowohl die Bewegungsentwicklung fließend und variationsreich zu gestalten als auch mit der Musik auf die für Energy Dance typische Weise zu arbeiten. Mit diesen Fähigkeiten lassen sich sehr gut Aufwärmtrainings und kleinere Bewegungseinheiten auf neue Art durchführen. Darüber hinaus kann der/die Dynamik Flow Trainer/in durch den Besuch von Spezialisierungsmodulen verschiedene Kurse mit bestimmten Schwerpunkten sowie Präventionskurse* anbieten.



WEITERBILDUNG ZUM/R PRÄVENTIONSTRAINER/IN*

Vor Beginn des sportpraktischen Teils der Zusatzqualifikation steht die Einführung in das Energy Dance Präventionskonzept.

Präventives Herzkreislauftraining

Mit der Dynamik Flow Methode lässt sich über abwechslungsreiche, einfache Bewegungsabläufe ein optimales Herzkreislauftraining gestalten.

Präventives Rückentraining

Wirkungsvolle, sportherapeutisch begründete Übungen aus Wirbelsäulengymnastik, Rückentraining und Yoga werden einzeln vermittelt und anschließend in einem sinnvollen, fließenden Bewegungsablauf geübt.

Energy Dance - Gesundheitssport

Die Voraussetzung zur Durchführung dieses Präventionskurses ist der Abschluss 'Energy Dance Trainerin/in'.

* Energy Dance - Herzkreislauftraining, Rückentraining und Gesundheitssport sind von den Krankenkassen als präventiv wirksam nach §20 SGB anerkannt worden. Voraussetzung zur Durchführung von Präventionskursen, deren Teilnahme von den Krankenkassen mit bis zu 80 % bezuschusst wird, ist eine Grundqualifikation als Sportlehrer/in, Gymnastiklehrer/in, Physiotherapeut/in, Fitnessökonom/in (Diplom oder Bachelor), Gesundheitsmanager/in, staatlich geprüfte/r Sportassistent/in oder lizenzierte/r Übungsleiter/in der Sportverbände mit der Fortbildung 'Sport in der Prävention' (Lizenzstufe II).

DYNAMIK FLOW TRAINER/IN – DIE KURSE

Neben dem Einsatz der Methode in einzelnen Stundenabschnitten kann der/die Dynamic Flow Trainer/in folgende Kurse anbieten:

Rückentraining 'Back Power Flow':

Nach einem Aufwärmtraining mit der Dynamik Flow Methode werden Einzelübungen aus dem Rückentraining fließend miteinander verbunden und vermitteln ein neues Bewegungserlebnis.

Seniorentaining

Der Schwerpunkt dieses Angebotes liegt in einem funktionellen, am Alltag orientierten Bewegungstraining für Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Die Dynamik Flow Methode ist bei dieser Zielgruppe besonders beliebt.

StretchingPlus

Nach einem Dynamic Flow Warm-up ist diese fordernde und dennoch sanfte und entspannende Bodenarbeit von Energy Dance geprägt durch einen fließenden Ablauf von Dehn- und Kräftigungsübungen aus Stretching und Yoga.

Dynamik Flow mit Kleingeräten

Ob mit dem Thera-Band, dem Pezzi-Ball oder auf dem Aero-Step – die Dynamik Flow Methode verbindet auch beim Einsatz mit Kleingeräten die Bewegungsabläufe fließend, sodass es auch hier überflüssig ist, Takte zu zählen oder Schrittfolgen einzüben.

Aqua Training

Im flachen und auch im tiefen Wasser (mit Schwimmgürtel) ermöglicht die Dynamik Flow Methode ein dynamisches Bewegungstraining mit fließenden Übergängen.