

## REAKTIV Training BASIC AUSBILDUNGEN

	<b>REAKTIV WALKING INSTRUCTOR</b> 1 Tag = 8 UE, Preis 129.- EUR	<b>REAKTIV RUNNING INSTRUCTOR</b> 1 Tag = 8 UE, Preis 129.- EUR	<b>REAKTIV GROUP-FITNESS INSTRUCTOR</b> 2 Tage = 16 UE, Preis 237.- EUR
<b>Zugangsvoraussetzung:</b>	(NW) Walking-Trainer/Leiter oder gleichwertige Ausbildung	(NW) Walking-Running Trainer/Leiter oder gleichwertige Ausbildung	
<b>Inhalte</b>	<b>1.Grundlagen:</b> Reaktiv Walkingtechnik Reaktiv Lauftechnik Reaktiv Gangübungen Reaktiv-Standübungen <b>2.Beginner-Methode</b> <b>3. Kursgestaltung</b> Anleitung zur Markteinführung	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Grundlagen der Laufbewegung</li> <li>o Biomechanik des Laufes.</li> <li>o Grundlagen Reaktiv-Running</li> <li>o funktionelle Anatomie Fuß, Knie, Becken, Wirbelsäule</li> <li>o Videoanalyse Teilnehmer</li> <li>o praktisches Lauf ABC mit dem Handgerät</li> <li>o Grundlagen und Ziele der Bewegungsanalyse</li> <li>Biomechanik, o Durchführung einer Bewegungsanalyse, Fallbeispiel</li> <li>Laufstilanalyse, Grundlagen und Durchführung</li> <li>Laufstilanalyse, Auswertung durch Teilnehmer in Gruppen</li> <li>Auswertung Videoanalyse</li> <li>praktische Unterrichtsgestaltung</li> </ul>	<b>THEORIE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Philosophie</li> <li>• Ausbildungskonzept</li> <li>• Kursaufbau</li> <li>• Techniktraining</li> <li>• Anatomie</li> <li>• Skelettumgreifende und bewegende Muskulatur</li> <li>• Gewebestrukturen</li> <li>• Indikation/Kontraindikation</li> <li>• Aufbau einer Level 2 Class</li> <li>• Differenzierung der Levels</li> <li>• REAKTIV und Musik</li> <li>• Muskelphysiologie</li> </ul> <b>PRAXIS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• REAKTIV GROUPFITNESS-Konzept</li> <li>• REAMAKE WORKOUT</li> <li>• Einsteigerkurs</li> <li>• Ausgangsstellungen</li> <li>• Muskelgruppen</li> <li>• Level 2 Kurs</li> <li>• Differenzierung von Hebeln</li> <li>• Punktum stabile/mobile</li> <li>• PNF-Prinzipien</li> <li>• REAKTIV und Musik</li> <li>• Cueing, Handzeichen</li> <li>• Andere REAKTIV Trainingsformen</li> </ul> (REAKTIV Walking/Running)
<b>Gültigkeit:</b>	bis Ende des übernächsten Kalenderjahres, anschließend Fortbildungen	bis Ende des übernächsten Kalenderjahres, anschließend Fortbildungen	

## REAKTIV Training FORTBILDUNGEN

	<b>REAKTIV TECHNIKTRAINING mit VIDEOANALYSE</b> 1 Tag = 8 UE, Preis 129.- EUR	<b>REAKTIV BÜROFITNESS</b> 1 Tag = 8 UE, Preis 129.- EUR	<b>REAKTIV GYMS</b> 1 Tag = 8 UE, Preis 129.- EUR
<b><u>Zugangs- voraussetzung</u></b>	REAKTIV – WALKING INSTRUCTOR	REAKTIV – WALKING/RUNNING/ AEROBIC INSTRUCTOR	REAKTIV – WALKING/RUNNING/ AEROBIC INSTRUCTOR
<b><u>Inhalte</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Typische Fehler beim REAKTIV Walking</li> <li>• methodische Korrekturhilfen</li> <li>• Theorie</li> <li>• „Bewegung sehen, analysieren, korrigieren“</li> <li>• Videoanalyse Methodik/ Technik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• körperliche und mentale Belastungen am Computer-Arbeitsplatz.</li> <li>• Auswirkungen verspannter Muskulatur auf die Arbeitsleistung.</li> <li>• Wie kann man Konzentrationsstörungen und Denkblockaden begegnen?</li> <li>• Auswirkungen körperlicher Bewegungen auf die Psyche.</li> <li>• REAKTIV Trainingsprogramme der Nacken- und Schultermuskulatur fürs Büro.</li> <li>• Steigerung der Arbeitsleistung durch Bewegungsprogramme.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• REAKTIV TRAINING im Verein</li> <li>• Bodenübungen</li> <li>• Zyrkeltraining</li> <li>• Sportartenspezifischer Einsatz von REAKTIV-Training</li> <li>• Intensivierung des Muskeltrainings durch Integration stabilisierender Aspekte</li> <li>• Die effektivsten Trainingsmethoden und methodischen Reihen zur Stabilisation von Rumpf und Gelenken</li> <li>• Die besten Stabilisationsübungen und Variationen</li> </ul>
<b><u>Gültigkeit:</u></b>	Als Instructor- Lizenzverlängerung bis Ende des übernächsten Kalenderjahres, anschließend Fortbildungen	Als Instructor- Lizenzverlängerung bis Ende des übernächsten Kalenderjahres, anschließend Fortbildungen	Als Instructor- Lizenzverlängerung bis Ende des übernächsten Kalenderjahres, anschließend Fortbildungen

## REAKTIV Training FORTBILDUNGEN

	<b>REAKTIV RÜCKENFIT</b> 1 Tag = 8 UE, Preis 129.- EUR	<b>REAKTIV HERZFIT</b> 1 Tag = 8 UE, Preis 129.- EUR	<b>REAKTIV STATT DIÄT</b> 2 Tage bzw. 1 Tag = 16 UE, Preis 237.- bzw. 129.-EUR
<b>Zugangs-voraussetzung</b>	REAKTIV – WALKING/RUNNING/GROUP-FITNESS INSTRUCTOR	REAKTIV – WALKING/RUNNING/GROUP-FITNESS INSTRUCTOR	REAKTIV – WALKING/RUNNING/GROUP-FITNESS INSTRUCTOR
<b>Inhalte</b>	<p>die Tiefenmuskulatur- der Schlüssel zu einem gesunden Rücken          Fit für die tägliche "Belastung" des Rückens          die Wirbelsäule ist keine Säule          Haltung "annehmen"          Funktionelle Rückenübungen in ganzen Muskelketten          Rückenschmerzen – die Ursachen einer Zivilisationskrankheit          Anatomie/Muskulatur für Reaktiv Training          Wirbelsäule/Bandscheiben Bänder, Nerven          Atmung          Präventiv trainieren in allen Bewegungsebenen          propriozeptive Übungen          Stabilisationsübungen          Gestaltung von „Reaktiv Rückenfit“ Kursen          Spezifischer Übungskatalog</p>	<p>Herz-Kreislauf-Training          Das Herz-Kreislauf-System          Herz-Kreislauf- Erkrankungen          Herz-Kreislauf Erkrankungen und Sport</p> <p>Trainingsmethoden          Trainingsüberwachung          Herzfrequenz als „Personal Trainer“          Herzfrequenzmesser</p> <p>HF-Steuermethode          Spezifischer Übungskatalog          Kursumsetzung</p>	<p>Diese Fortbildung ist zwei Bereichen aufgeteilt.          Ernährung und Bewegung mit jeweils einem Tag. Für alle, die schon eine Ausbildung im Ernährungsbereich besitzen nur für den 2ten Tag anmelden</p> <p><b>Ernährung (1 Tag)</b>          Die neue Ernährungspyramide          Basiswissen übers Abnehmen          Der Stoff-, Fettstoffwechsel          Hormone und          Vitalstoffe; Kohlehydrate;          Der GLYX Index; Eiweiß; Fett; Trinken          Wieviel und welche Bewegung braucht der Mensch?</p> <p><b>Bewegung (1 Tag)</b>          Gesundheit in Bewegung          Trainingsgrundlagen          Trainingsprogramme          Motivation          Pädagogische Grundlagen          Motivation des Trainers          Motivation des Kursteilnehmers          Kursumsetzung</p>
<b>Gültigkeit</b>	Als Instructor-Lizenzverlängerung bis Ende des übernächsten Kalenderjahres, anschließend Fortbildungen	Als Instructor-Lizenzverlängerung bis Ende des übernächsten Kalenderjahres, anschließend Fortbildungen	Als Instructor-Lizenzverlängerung bis Ende des übernächsten Kalenderjahres, anschließend Fortbildungen