

# **GROUPFITNESS AUSBILDUNG**

## **BODYZONE Academy**

### Inhalt:

#### Theorie:

- Anatomie & Physiologie – Grundlagen der Anatomie & Physiologie;
- Muskeln & Muskelfunktion, Gelenke & Knochen
- Herzkreislaufsystem, Ausdauertraining
- Allgemeine Trainingslehre & Energiebereitstellung
- Erste Hilfe, Sportverletzungen und Sofortmaßnahmen

#### Praxis:

- Musiktheorie/Praxis (Anatomie der Musik, Rhythmik, Musikgeschwindigkeit)
- Warm up / Cool down
- Grundschrirte des Aerobic, Tap Free
- Grundschrirte am Step, Tap Free
- Technik: Körperhaltung, Übungsausführung (schonend und effektiv)
- Aufbau Choreographie Aerobic/ Basic Step, Symmetrien und Asymmetrien
- Toning (Übungssammlung für Bauch, Bein, Po, Rücken, Arme)-> B,B,Po; Bodywork
- Stretching (Wie? Wann? Warum?)
- Erfolgreiches Unterrichten- Motivation der Teilnehmer; Körpersprache
- Erste Hilfe Maßnahmen, Soforthilfe

### **Prüfungskriterien:**

- 80% Anwesenheitspflicht
- Teilnahme an und Bestätigung von 20 Groupfitness Einheiten bei BODYZONE oder anderen Institutionen!
- Aktuelle gültiger 1. Hilfe Nachweis

### **Prüfungsinhalt:**

#### Theorie :

- Anatomie, Physiologie, Energiebereitstellung, Herzkreislaufsystem
- Prüfungsfragen nach dem Multiple Choice System
- Dauer: 1 Stunde

#### Praxis:

- Warm up
- 1 Block Aerobic oder Step Basic (mind. 4 Schritte + Arme; eine Raumbewegung, eine Drehung)
- Toning (Beine, Bauch, Po, Rücken Arme)
- Stretching

### **Prüfungserfolg:**

- 80% in Theorie muss positiv beantwortet sein
- Praxis muss in allen Bereichen positiv bewertet werden

- Es muss nur jener Teil wiederholt werden, der nicht positiv abgeschlossen wurde. Bezieht sich entweder auf den gesamten Inhalt der Theorie oder Praxis.

- Die Ausbildung kann mit einem Diplom nach positivem Erfolg in Theorie und Praxis abgeschlossen werden oder

- mit einer Teilnahmebestätigung unter Einhaltung der Prüfungsvoraussetzungen.

- Jeder Teilnehmer hat 3 Prüfungsantritte (der 1. Antritt ist in der Prüfungsgebühr enthalten)

## LEHRPLAN/INHALT

**Ausbildungsstunden: 58**

**Praxisstunden: 20**

---

**Gesamt: 78**

|                   | Inhalt                                                                                                                              | Uhrzeit                                |              |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|
| Modul 1<br>Teil 1 | Anatomie & Physiologie,<br>Grundlagen der Anatomie &<br>Physiologie, Muskeln &<br>Muskelfunktion, Gelenke &<br>Knochen              | 11.30 – 14.30 Uhr<br>15:00 – 18:00 Uhr | 6<br>Stunden |
| Modul 1<br>Teil 2 | Herz-Kreislaufsystem,<br>Ausdauertraining, Allgemeine<br>Trainingslehre &<br>Energiebereitstellung                                  | 11.30 – 14.30 Uhr<br>15:00 – 18:00 Uhr | 6<br>Stunden |
| Modul 2<br>Teil 1 | Musiktheorie/Praxis (Anatomie<br>der Musik, Rhythmik,<br>Musikgeschwindigkeit)<br>Warm up / Cool down                               | 11.30 – 14.30 Uhr<br>15:00 – 18:00 Uhr | 6<br>Stunden |
| Modul 2<br>Teil 2 | Aerobic: Grundschrirte, Tap<br>Free, Aufbau, Technik,<br>Körperhaltung,<br>Sicherheitsregeln                                        | 11.30 – 14.30 Uhr<br>15:00 – 18:00 Uhr | 6<br>Stunden |
| Modul 3<br>Teil 1 | Präsentation Hausaufgaben von<br>Modul 2, Symmetrien,<br>Asymmetrien<br>Step: Grundschrirte, Warm Up,<br>Cool Down, Technik, Aufbau | 11.30 – 14.30 Uhr<br>15:00 – 18:00 Uhr | 6<br>Stunden |
| Modul 3<br>Teil 2 | Fortsetzung Step & Aerobic<br>Lehre, Stretching: Übungen,<br>korrekte Ausführung,..                                                 | 11.30 – 14.30 Uhr<br>15:00 – 18:00 Uhr | 6<br>Stunden |
| Modul 4<br>Teil 1 | Präsentation Hausaufgaben von<br>Modul 3, Kräftigung stehend &<br>liegend mit und ohne<br>Zusatzgeräte                              | 11.30 – 14.30 Uhr<br>15:00 – 18:00 Uhr | 6<br>Stunden |
| Modul 4<br>Teil 2 | Präsentation Hausaufgabe von<br>Modul 4, Kräftigung stehend &                                                                       | 11.30 – 14.30 Uhr<br>15:00 – 18:00 Uhr | 6<br>Stunden |

|                                |                                                                      |                              |               |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------|
|                                | liegend mit und ohne<br>Zusatzgeräte, Kräftigung<br>Schwerpunkt Core |                              |               |
| Modul 5                        | 1. HILFE                                                             | 11.30 – 19.30 Uhr            | 8<br>Stunden  |
| Praktischer<br>Übungsteil      | Zusätzlich 20 praktische<br>Übungseinheiten                          | Frei einteilbar              | 20<br>Stunden |
| Core & Mobility<br>Masterclass | verpflichtendes Mitmachen                                            | Samstag 10:00 –<br>11:00 Uhr | 1 Stunde      |
| Stretching<br>Masterclass      | Verpflichtendes Mitmachen                                            | Sonntag 10.15 –<br>11.15 Uhr | 1 Stunde      |