

## **Zert./Dipl. STEP AEROBIC INSTRUCTOR**

### **Aufbaulehrgang für Aerobic TrainerInnen und Fitness- und GesundheitstrainerInnen**

*Step Aerobic ist eine besondere Form des Ausdauertrainings, basierend auf verschiedenen Choreographien. Die Übungen werden von Musik begleitet und erfolgen in wechselnder Intensität. Durch ständiges Auf- und Absteigen auf einer in der Höhe variablen Plattform unter gleichzeitigem Einsatz von Armen und Oberkörper werden Ausdauer und Koordination verbessert.*

Diese Ausbildung vermittelt alle wichtigen Grundlagen des Step Unterrichtes. Es werden die für eine Step-Stunde notwendigen Grundschrte sowie die Methoden gelehrt, wie eine Basic- Step-Stunde und eine Step-Stunde für Fortgeschrittene aufgebaut wird (Aufbaumethodik, Insertion Methode und Blockmethode mit Layering usw).

#### **ZIELGRUPPE / VORAUSSETZUNGEN:**

Diese Ausbildung richtet sich an alle, die eine Aerobic Ausbildung absolviert haben und Step Aerobic unterrichten möchten.  
Rhythmusgefühl, ausgeprägte Koordinationsfähigkeit und ausreichende Kondition sind Voraussetzungen dieser Ausbildung.

#### **ZIEL:**

KundInnen von Fitnessstudios, Vereinen, Clubs, Wellness-Centers usw. können durch das hohe Niveau dieser speziellen Ausbildung für Step Aerobic besonders begeistert und motiviert werden.

#### **INHALTE:**

- Grundstruktur einer Step Lektion
- Grundschrte
- Musiklehre / Einsatz der Musik
- verbale und nonverbale Cueings
- verschiedene Choreographie-Aufbaumethoden
- Stundenaufbau
- Haltung, Technik, Dynamik

#### **SCHWERPUNKTE:**

- praktischer Unterricht steht im Vordergrund
- Unterrichten mit Musik
- Demonstration und Einzelfeedback im praktischen Bereich
- Inputs für die Praxis
- Choreographieaufbaumethodik

**ABSCHLUSS / PRÜFUNG:**

20 Minuten Demonstration einer verkürzten Step Lektion (= Lehrauftritt):

- Warm Up (Basic Step)
- Step Aerobic Choreographie
- Schneiden (Cut-Methode)

Nach erfolgreicher Abschlussprüfung erhält der/die AbsolventIn

- ein Diplom, wenn bereits eine Diplombildung in den Bereichen Fitness, Bewegung, oder Aerobic erfolgreich absolviert wurde.
- ein Zertifikat, wenn keine Diplombildung absolviert wurde.

**TERMIN / DAUER:**

17./19./20. Mai 2012

Abschlussprüfung: 30. Juni 2012

Sa: 11 - 18.30h, So + Feiertag: 9 - 16.30h  
(je 8 Einheiten)

*Insgesamt umfasst die Ausbildung 32 Einheiten.*

**AUSBILDUNGSORT:**

Vitalakademie OÖ, akademie mea vita gmbh,  
Rainerstraße 6 - 8 (Schillerpark 1), 4020 Linz

**TEILNEHMERGEBÜHR:**

€ 450,- (inkl. Skripten und Prüfungsgebühren)

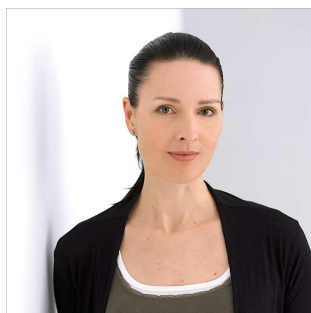
**TEILNEHMERZAHL:**

min. 6 / max. 12 Personen

**MITZUBRINGEN:**

Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch

**AUSBILDNERIN:**



**Arinda Klokke-Aldega**

- Dipl. Step Instructor
- Dipl. Pilates Trainerin
- Dipl. Aerobic Instructor
- Dipl. Hot Iron Instructor
- Tänzerin/Choreographin

---

**Information & Anmeldung:**

Zentrale: Vitalakademie Linz, akademie mea vita gmbh

Rainerstraße 6-8

4020 Linz

Tel.: 0732 | 60 70 86

E-Mail: office@vitak.at

[www.vitalakademie.at](http://www.vitalakademie.at)

