

## HIITup! Advanced - Update Ideas

1 tägig

Präsenzausbildung / Webseminar

Webseminar - Start ist jederzeit möglich, absolut freie Zeiteinteilung!

HIITup! Update Ideas bietet Dir viele neue Ideen, ungen und Sequenzen, damit Du Deine eigenen HIITup! Kurse abwechslungsreich und neu gestalten kannst.

HIITup! Update Ideas ist als Aufbaumodul der HIITup! Basis Ausbildung gedacht. Alle theoretischen sowie praktischen Grundlagen werden dort gelehrt, vertieft und in die Praxis umgesetzt.

Sollte diese Vorqualifikation nicht gegeben sein, kann dieses Update Ideas als eine Inspiration und als ein Kennenlernen des Konzepts gesehen werden.

Um qualitativ hochwertig einen HIITup! Kurs unterrichten zu können, legen wir jedoch jedem angehenden HIIT Trainer die Basisausbildung ans Herz.

### Voraussetzungen

Vorzugsweise eine absolvierte HIITup! Basis Ausbildung.

Hier werden alle Grundlagen des HIIT erläutert und das Gruppenformat HIITup! vorgestellt und anschaulich erklärt.

### Beschreibung

Dieses Update Ideas ist in einen Theorie- und einen Praxisteil aufgeteilt.

Der Theorieteil beinhaltet folgende Themen:

1. Optimierte Deine HIITup! Stunde
2. Fitter und leistungsfähiger durch HIIT
3. Anpassungserscheinungen im HIIT
4. Körperliche Regeneration nach HIIT
5. Einflußfaktoren der Regeneration
6. Das Laktat - aktuelle Ansätze in der Laktatforschung

Der Praxisteil beinhaltet 2 unterschiedliche Modellstunden HIITup! mit jeweils einer ausführlichen Analyse sowie zahlreiche Zusatzinformationen und Tipps für die Umsetzung innerhalb der Gruppe.

### Anmerkung

Informationen zum Webseminar

Anhand des gesendeten Skriptes können Sie sich Kapitel für Kapitel durch die theoretischen Inhalte arbeiten. Zahlreiche Erklärvideos mit unserem Referenten Roman Bayer vertiefen, erweitern und ergänzen das Skript. Im Anschluss an jedes Kapitel finden Sie Selbsttestfragen. Bei Bedarf klicken Sie sich durch und testen, ob Sie die theoretischen Inhalte verstanden haben und in Erinnerung halten konnten.

Sollten trotzdem Fragen offen bleiben (oder neue entstehen), zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren. Wir werden uns umgehend mit Ihnen in Verbindung setzen.

Im Anschluß an den Theorieteil finden Sie den Praxisteil mit 2 Stundenbildern HIITup! und jeweils einer ausführlichen Analyse mit wertvollen Tipps und Zusatzinformationen.

Das Webseminar steht Ihnen nach Ihrem Erst-Login insgesamt 4 Wochen zur Verfügung.

Genießen Sie die Vorteile des Webseminars: Orts- und zeitunabhängig, wann und wie es am besten in Ihren

Terminkalender passt!

## Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat sowohl der Präsenzausbildung als auch des Webseminars: € 185.- zzgl. MwSt.

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat der Präsenzausbildung: € 185.- zzgl. MwSt.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung

HIITup! Basisausbildung

HIITup! Advanced Update und

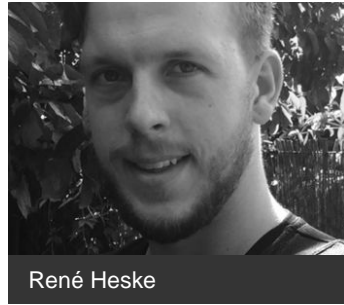
HIITup! Mastermodul incl. Skript und Zertifikat: € 490,- zzgl. MwSt. ( statt regulär € 555,- zzgl. MwSt. )

Der Rabatt wird nach der Buchung auf der Rechnung automatisch abgezogen!

In den Ausbildungskosten ist die Musik Compilation „HIITup!“ inbegriffen!

Bei Paketbuchung sind 3 Comipations mit inbegriffen!

## Presenter



## Termin(e)

in Online als Webinar

HIUP-Online **HIITup! Update Webseminar**  
18.01.2038 in ONLINE / ONLINE