

Ausbildungsinhalte**Theorie**

Grundlagen der Sensomotorik
Grundprinzipien und Einsatzmöglichkeiten des BOSU® Trainings

Praxis

Erlernen und Ausführen der Grundübungen und deren Variationen
Zusammenstellen einer Lektion
2 praktische Trainingseinheiten

Claudia Blasimann

hat die Ausbildung Sensomotorik mit BOSU® absolviert und mit Erfolg bestanden

BOSU® Sensomotorik

Der /die Sensomotorik mit BOSU® TrainerIn kann den BOSU® mit einer grossen Übungsauswahl korrekt und gezielt ins Training der Koordination, Stabilisation, Gleichgewicht und Propriozeption integrieren. Er/sie ist fähig eine korrekte Körperhaltung zu instruieren und kann mit den Begriffen „Positionskontrolle“ und „Bewegungskontrolle“ umgehen. Er/sie kann das Training mit dem BOSU® dem Leistungsniveau der Kunden anpassen und zu jeder Übung Progressionen bzw. Regressionen anbieten.

Abschlussdatum: Mai 2012

Ort: Zürich

SAFS Schulsekretariat



SAFS Geschäftsführer



swiss academy of fitness & sports

diplom