

T-INSTITUTE

T-INSTITUTE

# AUSBILDUNGS- LEHRGÄNGE



Fimex Distribution AG – Werkstrasse 36 – 3250 Lyss  
Tel. 032 387 05 05 – Fax 032 387 05 15  
info@t-institute.ch – www.t-institute.ch

## T-INSTITUTE

Die Fitness- und Wellness-Schule von Technogym verfügt über zertifizierte Trainer, Mastertrainer, Experten und Unternehmensberater. Ziel der angebotenen Lehrgänge ist es, die Kenntnisse über Technogym-Geräte zu erweitern, um Kunden zu unterstützen, zu motivieren und zu begeistern. Sie sind vom **Schweizerischen Personal Trainer Verband SPTV anerkannt** und können in diesem Rahmen als Weiterbildungs-Stunden für eine Re-Zertifizierung angerechnet werden.

Die Lehrgänge in diesem Dossier werden von Technogym Mastertrainer durchgeführt, die entweder Fitnesstrainer mit eidg. Fachausweis oder dipl. Sportlehrer Stufe II sind, einen Abschluss Ada Stufe I (oder eine gleichwertige Ausbildung) haben, und mindestens 4 Jahre praktische Tätigkeit zu 100 Prozent als Fitnesstrainer vorweisen können.

Die Kursteilnehmer müssen mindestens eine der folgenden Qualifikationen vorweisen können:

- Bachelor im Bereich Sport- und Bewegungswissenschaften
- Physiotherapie Ausbildung inkl. Weiterbildung zum Sportphysiotherapeuten
- Fitnesstrainer mit eidg. Fachausweis
- Dipl. Sportlehrer Stufe II
- Mind. 3 Jahre praktische Tätigkeit als Fitnesstrainer/Personal Trainer

Die Lehrgänge dauern je 4 Stunden und werden im T-Institute in Lyss durchgeführt. Die Kursteilnehmer erhalten für jeden abgeschlossenen Lehrgang ein Zertifikat.

## ZERTIFIZIERTER LEHRGANG „ARKE“

Einführung in die völlige Bewegungsfreiheit von Arke und dessen Trainingsmöglichkeiten, um Nutzer aller Fitnessniveaus zu inspirieren, zu motivieren und zu unterstützen.

### Inhalte

- Verständnis der Eigenschaften und Vorteile der Arke-Tools
- Einblick in die Grundlagen der Bewegungen und Befähigung zur Instruktion
- Erlangen eines praktischen Verständnisses zur Entwicklung progressiver Übungen
- Aneignung erweiterter Kenntnisse und Anregung zur eigenständigen Entwicklung und Durchführung verschiedener Gruppentrainings-Routinen
- Verständnis der optimalen Praxisanwendung und Integration anderer Produkte in das Training mit Arke
- Überblick über die erweiterte CoreCentric-Methode

### Handlungskompetenzen

1. Der Kursteilnehmer kennt die Bedeutung des Wortes "Arke", kann die 4 Farben der Tools einem Element zuordnen und weiss über die Einsatzbereiche der Elemente Bescheid.
2. Der Kursteilnehmer kennt die 7 Grundbewegungen und weiss, was eine Progression ist.
3. Der Kursteilnehmer ist in der Lage, ein auf den Kunden zugeschnittenes Bewegungsprogramm zusammen zu stellen und bildhaft zu instruieren
4. Der Kursteilnehmer lernt, Arke mit mindestens 3 anderen Trainingsgeräten zu kombinieren.

## ZERTIFIZIERTER LEHRGANG „DAP“

Einführung in die Bewegungsabläufe, das funktionelle Training und Gruppenübungen mit DAP (Dual Adjustable Pulley) zur Weitervermittlung an ein breites Kundenspektrum.

### Inhalte

- Verständnis der Eigenschaften und Vorteile des DAP
- Einblick in die Grundlagen der Bewegungen und Befähigung zur Instruktion
- Erlangen eines praktischen Verständnisses zur Entwicklung progressiver Übungen
- Aneignung erweiterter Kenntnisse und Anregung zur eigenständigen Entwicklung und Durchführung verschiedener Gruppentrainings-Routinen
- Verständnis der optimalen Praxisanwendung und Integration anderer Produkte in das Training mit DAP
- Überblick über die erweiterte PowerMode-Methode

### Handlungskompetenzen

1. Der Kursteilnehmer lernt, die Grundbewegungen der DAP-Trainingsstation sicher und strukturiert anzuwenden.
2. Der Kursteilnehmer lernt, das Produkt DAP sicher und effizient zu instruieren.
3. Der Kursteilnehmer kennt die Steigerungsformen des DAP Basic Movement Trainings.
4. Der Kursteilnehmer ist in der Lage, ein auf den Kunden zugeschnittenes Bewegungsprogramm zusammenzustellen und bildhaft zu instruieren.
5. Der Kursteilnehmer lernt, mindesten 5 Hilfsmittel aufzuzählen, welche das Training mit DAP erweitern, sie praktisch anzuwenden und über die Kombinationsmöglichkeiten zu instruieren.

## **ZERTIFIZIERTER LEHRGANG „KINESIS ONE“**

Einführung in das Kinesis Movement Training zur Weitervermittlung der Kinesis-Trainingstechniken an das Zielpublikum.

### **Inhalte**

- Verständnis der Positionierung und Vorteile von Kinesis One
- Verständnis der technischen Eigenschaften von Kinesis One
- Einblick in die Grundlagen der Bewegungen und Befähigung zur Instruktion
- Erlangen eines praktischen Verständnisses zur Durchführung von Standard-Trainingsprogrammen
- Aneignung erweiterter Kenntnisse und Anregung zur eigenständigen Entwicklung und Durchführung verschiedener Trainings-Routinen
- Verständnis der optimalen Praxisanwendung und Integration anderer Produkte in das Training mit Kinesis One
- Abstimmung von Kinesis Training auf unterschiedliche Geschäftsmodelle

### **Handlungskompetenzen**

1. Der Kursteilnehmer lernt, die Grundbewegungen der Kinesis One Trainingsstation sicher und strukturiert anzuwenden.
2. Der Kursteilnehmer lernt, das Produkt Kinesis One sicher und effizient zu instruieren.
3. Der Kursteilnehmer kennt die Steigerungsformen des Kinesis One Basic Movement Trainings.
4. Der Kursteilnehmer ist in der Lage, ein auf den Kunden zugeschnittenes Bewegungsprogramm zusammenzustellen und bildhaft zu instruieren.
5. Der Kursteilnehmer lernt, mindesten 5 Hilfsmittel aufzuzählen, welche das Training mit Kinesis One erweitern, sie praktisch anzuwenden und über die Kombinationsmöglichkeiten zu instruieren.

## **ZERTIFIZIERTER LEHRGANG „KINESIS STATIONS“**

Einführung in die Bewegungsabläufe, das funktionelle Training sowie die 3D-Bewegung mittels FullGravity Technology mit den Kinesis Stations zur Weitervermittlung an ein breites Kundenspektrum.

### **Inhalte**

- Verständnis der Funktionen und Vorteile von Kinesis Stations
- Einblick in die Grundlagen der Bewegungen und Befähigung zur Instruktion
- Gewinnung fundierten Wissens über die Trainingsmöglichkeiten mit Kinesis Stations
- Erlangen eines praktischen Verständnisses zur Durchführung von Standard-Trainingsprogrammen
- Aneignung erweiterter Kenntnisse und Anregung zur eigenständigen Entwicklung und Durchführung verschiedener Trainings-Routinen
- Verständnis der optimalen Praxisanwendung und Integration anderer Produkte in das Training mit Kinesis Stations

### **Handlungskompetenzen**

1. Der Kursteilnehmer lernt, die Grundbewegungen der Kinesis Stations sicher und strukturiert anzuwenden.
2. Der Kursteilnehmer lernt, das Produkt Kinesis Stations sicher und effizient zu instruieren.
3. Der Kursteilnehmer kennt die Steigerungsformen des Kinesis Stations Basic Movement Trainings.
4. Der Kursteilnehmer ist in der Lage, ein auf den Kunden zugeschnittenes Bewegungsprogramm zusammenzustellen und bildhaft zu instruieren.
5. Der Kursteilnehmer lernt, mindesten 5 Hilfsmittel aufzuzählen, welche das Training mit Kinesis Stations erweitern, sie praktisch anzuwenden und über die Kombinationsmöglichkeiten zu instruieren.

## **ZERTIFIZIERTER LEHRGANG „OMNIA“**

Einführung in die Bewegungsabläufe, das funktionelle Training und Gruppenübungen mit Omnia zur Weitervermittlung an ein breites Kundenspektrum.

### **Inhalte**

- Verständnis der Funktionen und Vorteile von Omnia
- Einblick in die Grundlagen der Bewegungen und Befähigung zur Instruktion
- Gewinnung fundierten Wissens über die Trainingsmöglichkeiten mit Omnia
- Erlangen eines praktischen Verständnisses zur eigenständigen Entwicklung und Durchführung eines effektiven Aufwärm- und Übungsprogrammes für das Training in der Gruppe
- Verständnis der optimalen Praxisanwendung und Integration anderer Produkte in das Training mit Omnia

### **Handlungskompetenzen**

1. Der Kursteilnehmer lernt, die Grundbewegungen der Omnia Trainingsstation sicher und strukturiert anzuwenden.
2. Der Kursteilnehmer lernt, das Produkt Omnia sicher und effizient zu instruieren.
3. Der Kursteilnehmer kennt die Steigerungsformen des Omnia Basic Movement Trainings.
4. Der Kursteilnehmer ist in der Lage, ein auf den Kunden zugeschnittenes Bewegungsprogramm zusammenzustellen und bildhaft zu instruieren.
5. Der Kursteilnehmer lernt, mindesten 5 Hilfsmittel aufzuzählen, welche das Training mit Omnia erweitern, sie praktisch anzuwenden und über die Kombinationsmöglichkeiten zu instruieren.

## **ZERTIFIZIERTER LEHRGANG „PLURIMA“**

Einführung in die vielseitige, kompakte, seilzugbasierte Station für das Funktionelle Training aller Hauptmuskelgruppen.

### **Inhalte**

- Verständnis der Positionierung, Funktionen und Vorteile von Plurima
- Einblick in die Grundlagen der Bewegungen und Befähigung zur Instruktion
- Erlangen eines praktischen Verständnisses zur Durchführung von Standard-Trainingsprogrammen
- Aneignung erweiterter Kenntnisse und Anregung zur eigenständigen Entwicklung und Durchführung verschiedener Trainings-Routinen
- Verständnis der optimalen Praxisanwendung und Integration anderer Produkte in das Training mit Plurima
- Abstimmung von Plurima auf unterschiedliche Geschäftsmodelle

### **Handlungskompetenzen**

1. Der Kursteilnehmer lernt, die Grundbewegungen der Plurima Trainingsstation sicher und strukturiert anzuwenden.
2. Der Kursteilnehmer lernt, das Produkt Plurima sicher und effizient zu instruieren.
3. Der Kursteilnehmer kennt die Steigerungsformen des Plurima Basic Movement Trainings.
4. Der Kursteilnehmer ist in der Lage, ein auf den Kunden zugeschnittenes Bewegungsprogramm zusammenzustellen und bildhaft zu instruieren.
5. Der Kursteilnehmer lernt, mindesten 5 Hilfsmittel aufzuzählen, welche das Training mit Plurima erweitern, sie praktisch anzuwenden und über die Kombinationsmöglichkeiten zu instruieren.