

## KANTAERA®-BASIC-INSTRUCTOR-AUSBILDUNG

KANTAERA® ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Art und Weise einfache Kampfkunstelemente mit Aerobic-Elementen verknüpft und so ein wirkungsvolles Training für den Herz-Kreislauf, die Muskulatur und die Koordination ermöglicht.

### Inhalte

- KANTAERA® Grundschrirte / –übungen, Warm up & Cool Down
- Stundenaufbau
- Grundlagen KANTAERA® Bewegungstechniken
- Rhythmus und Musikbogen
- Führen durch Sprache und Gestik
- Die richtige Körperhaltung und Bewegungsausführung

In der Ausbildung ist ein umfangreiches Skript enthalten.

Spezielle Musik kann vor Ort erworben werden.

Voraussetzungen: für die KANTAERA® BASIC-INSTRUCTOR-AUSBILDUNG sind:

Übungsleiter-/ Trainerscheinlizenz (A/B oder C) und / oder medizinische oder physiotherapeutische Ausbildung; Erfahrungen im Aerobicbereich insbesondere musikbegleitende Fitnesskurse, Musikbogen / Musikverständnis/ gute gesundheitliche und körperliche Verfassung / Fitness

**Anerkennung.** Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie ein Zertifikat. Mit diesem Zertifikat sind Sie berechtigt Kurse unter dem Namen KANTAERA® anzubieten.

Die KANTAERA<sup>®</sup> BASIC-INSTRUCTOR-AUSBILDUNG ist die Basisausbildung und der Einführungskurs in das professionelle KANTAERA<sup>®</sup> Training.  
Die Basisausbildung wird von der KANTAERA<sup>®</sup> SPORTS AKADEMIE sowie von unseren Kooperationspartnern DTB und Bildungswerke angeboten.

## Unterschied zwischen den Ausbildungsinstitutionen

	DTB	KANTAERA <sup>®</sup> Akademie mit Kooperationspartner
<b>Dauer*</b>	2 Tage/ 15 LE	2 Tage/ 20 LE
<b>TN Anzahl</b>	max. 25	max. 10
<b>Konditionen</b>	180 – 250 € (gemäß DTB Vorgaben)	298 €
<b>Voraussetzungen</b>	siehe oben	Siehe oben**
<b>Lizenz</b>	gemäß DTB Richtlinien	2 Jahre
<b>Lehrprobe</b>	Gruppenlehrprobe	vorrangig Einzellehrprobe***
<b>Inhalte</b>	Standard	erweiterter Standard (mehr Variationen, ausgeprägtes Techniktraining)

\*Die Dauer ist abhängig von der Gruppengröße/ TN Anzahl und dem Verständnis/ Aufnahmevermögen der TN und wird vom Ausbildungsleiter innerhalb des festgelegten Agenda angepasst, Änderungen sind unter Vorbehalt.

\*\* Ausnahmen sind mit Zustimmung der KANTAERA<sup>®</sup> Akademie möglich

\*\*\*je nach Gruppengröße