



## **Ausschreibung & Anmeldung zur Ausbildung zum XBT-Speed® Basic Instruktor**

**XBT-Speed®** ist ein schnelles Kampfsport Fitness Konzept, welches mit dem XBT® als Hilfsmittel, die Teilnehmer vom eigentlichen HIIT bis zum Cool-Down zur individuellen Höchstleistung fordert.

Eine XBT-Speed® „Stunde“ ist ein 30 Minuten Kursformat.

Alle Grundeigenschaften wie Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer werden in den 30 Minuten trainiert.

Durch Abwechslung, die richtige Belastung zwischen Anstrengung und Erholung, sowie die motivierende Bewegung stets gegen einen Widerstand zu arbeiten ist das XBT-Speed® Workout der nächste Step im Kampfsport Fitness

### **XBT-Speed® Basic Instruktor:**

In diesem 2 -Tages- Workshop erlernen die angehenden Do-IT XBT-Speed® Instruktoren Hintergrund, Aufbau und Struktur für XBT-Speed® Unterrichtseinheiten. Zudem werden die Teilnehmer neben dem Unterrichten im Fitnessstudio für den Umgang mit dem XBT sensibilisiert.

### **Voraussetzungen zum Erwerb des XBT-Speed® Basic-Instruktor:**

keine

### **Inhalt**

Theorie und Praxis der Kampfsportelemente

Arbeiten mit der Gruppe

Korrektes verbales Cueing / richtige Bewegungsanweisungen

Aufbau und Ablauf eine XBT-Speed® Trainingseinheit

Einsatz von Musik

### **Ziel der Ausbildung XBT-Speed® Basic Instruktor?**

Erwerb von Basistechniken der Trainingslehre und Trainingssteuerung.

### **Berechtigung des XBT-Speed® Basic Instruktor?**

Durchführung von XBT-Speed Trainingseinheiten mit der Bezeichnung XBT-Speed-Instruktor der DO-IT Academy.

### **Dauer der Ausbildung:**

1 Wochenende praktischer und theoretischer Unterricht ca. 12 Std.

### **Erhalt der Lizenz XBT- Speed® Basic -Instruktor:**

Stetige eigene Weiterbildung, nachgewiesen durch den Besuch von mindestens zwei, durch die DO-IT Academy sanktionierte Lehrgängen pro Kalenderjahr. Lizenz muss mit Lehrgangsnachweis alle zwei Jahre verlängert werden. Einsenden des Lehrgangsurkunden zur Überprüfung!

### **Kosten der Ausbildung:**

249.- € (ohne XBT Gerät ) oder 449 - € (beinhaltet Ausbildung und ein XBT® Gerät) für das Wochenende



### Anmeldung zum Lehrgang XBT Speed®-Basic-Instructor

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Ausbildung zum XBT-Speed® Basic Instructor an:

#### **XBT-Speed® Basic Instructor**

Samstag 13.07.2019 10.00 – 16.00 Uhr / Sonntag 14.07.2019 10.00 – 16.00 Uhr

#### **Schulungsort:**

**KMT-Center RV/Wgt  
Ettishoferstrasse 10  
88250 Weingarten**

Bei einer Absage bzw. Nichterscheinen werden Ihnen anteilig an den Kurskosten folgende Gebühren verrechnet: **29 – 20 Tag vor Kursbeginn 20 % ; 19 -10 Tage vor Kursbeginn 40% ; 09 -05 Tage vor Kursbeginn 60 % ; 4- 0 Tage vor Kursbeginn 80% ; bei Kursstart 100% der Kurskosten**

Ja, ich melde mich verbindlich an für die Ausbildung zum „XBT Speed® Basic Instructor“ von 13.07.2019 bis 14.07.2019 an

449,-zzgl.MwSt (mit XBT)                      oder                       249,- € zzgl.MwSt (ohne XBT)

Persönliche Angaben (Bitte ausfüllen und als verbindliche Anmeldung an [info@kravmaga-ravensburg.de](mailto:info@kravmaga-ravensburg.de) senden)

Name	Vorname	Geburtsdatum
Straße	Postleitzahl	Wohnort
Mailadresse	Telefonnummer	Mobilnummer
		Datum / Unterschrift

Bei Fragen einfach eine E-Mail schicken direkt bei mir anrufen: + 49 151 54750066

- Klaus Kirsch