

## esa Module SVKT Frauensportverband

### Physis

#### **esa-Zusatzmodul Physis Basics**

HIIT, Faszien, IKT, Functionaltraining, ... Klingt alles toll, aber was steckt dahinter? Was macht für unsere Trainingsziele resp. unsere Trainingsgruppe Sinn? In diesem Zusatzmodul werden aktuelle trainingswissenschaftliche Erkenntnisse im Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining praktisch und theoretisch erarbeitet und in Beispiellektionen erlebt. Die TN vertiefen ihr Wissen in den Bereichen Anatomie, Physiologie und Trainingslehre, so dass sie nach dem Besuch dieses Moduls in der Lage sind, die für ihre Trainingsziele optimalen Trainingsmethoden auszuwählen und diese kompetent und variabel in ihren Trainings- und Traineralltag zu integrieren.

#### **esa-Vertiefung Physis Advanced 1**

In diesem Ausbildungsmodul erweitern die TN anhand vielfältiger Anwendungsbeispiele ihre Kenntnisse und Erfahrungen in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit aus dem Zusatzmodul Physis. Sie werfen einen Blick hinter die Kulissen diverser Trends wie CrossFit, Bootcamp, Freeletics, Cardio-Fit, Calisthenics, etc., und vertiefen ihre Fähigkeiten im Bereich der Trainingssteuerung und -planung. Nach Abschluss dieses Moduls sind sie in der Lage, Trainingsmethoden sinnvoll zu wählen, zu variieren und für ihre Trainingsgruppe zu adaptieren und somit eine zielgerichtete Trainingsplanung über ein längeres Zeitintervall zu erstellen und umzusetzen.

#### **esa-Vertiefung Physis Advanced 2 (Trainer)**

In diesem abschliessenden Modul der esa Physis Ausbildung des SVKT Frauensportverbandes werden die Inhalte des Zusatzmoduls Physis Basics sowie des Vertiefungsmoduls Physis Advanced mit einem aus einem praktischen und einem theoretischen Teil bestehenden Kompetenznachweis überprüft und mit ergänzenden Übungen sowie weiterem vertieften Hintergrundwissen zu Anatomie, Physiologie, Indikationen, Kontraindikationen, Adaptationen und Kombinationsmöglichkeiten ergänzt. Die dadurch gewonnene Sicherheit im Umgang mit den erworbenen Inhalten ermöglicht den TN einen optimalen und vielfältigen Transfer in die eigenen Turnlektionen als esa-Leiterin oder esa-Leiter. Nach erfolgreichem Abschluss dieses Moduls wird der Titel «Physis Trainer SVKT» verliehen.



## Pilates

### **esa-Zusatzmodul Pilates Basics**

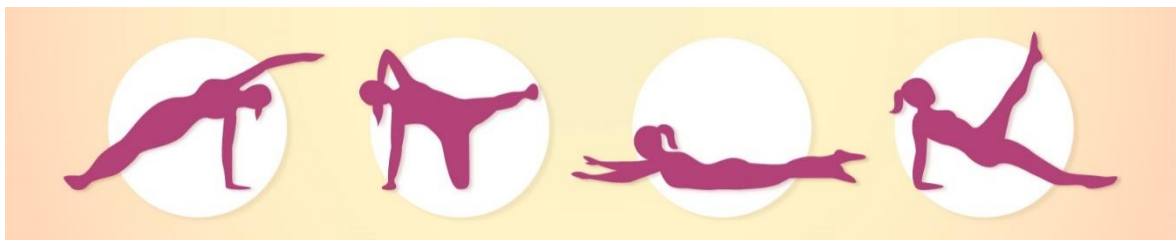
Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der gesamten Muskulatur, speziell der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. In diesem Zusatzmodul werden die TN in die Prinzipien des Pilates-Trainings eingeführt, erleben Musterlektionen und lernen 20 Pilates-Übungen auf der Matte kennen, die sie im eigenen Unterricht integrieren können.

### **esa-Vertiefung Pilates Advanced 1**

In diesem auf dem 3-tägigen esa-Zusatzmoduls „Pilates“ aufbauenden Modul erleben die Teilnehmerinnen Pilates-Musterlektionen mit den Kleingeräten Schaumstoffrolle und Toningbälle und werden in je 15 Pilates-Übungen mit diesen Geräten (resp. einfachen Ersatzmitteln) eingeführt. Die Teilnehmerinnen vertiefen ihre Kenntnisse in esa-spezifischen Themen sowie Pilates-Prinzipien und können die erlernten Übungen selbständig ausführen und korrekt anleiten. Sie sind in der Lage einzelne Übungen und Übungssequenzen in den eigenen Unterricht mit Erwachsenen zu integrieren.

### **esa-Vertiefung Pilates Advanced 2 (Trainer)**

In diesem abschliessenden Modul der esa-Pilatesausbildung des SVKT Frauensportverbandes werden die Inhalte des Pilateszusatzmoduls sowie des Vertiefungsmoduls mit Handgeräten mit einem aus einem praktischen und einem theoretischen Teil bestehenden Kompetenznachweis überprüft und mit Übungen für Fortgeschrittene sowie weiterem vertieften Hintergrundwissen zu Anatomie, Physiologie, Indikationen, Kontraindikationen und Adaptationen ergänzt. Die dadurch gewonnene Sicherheit im Umgang mit den erworbenen Inhalten ermöglicht den TN einen optimalen und vielfältigen Transfer in die eigenen Turnlektionen als esa-Leiterin oder esa-Leiter. Nach erfolgreichem Abschluss dieses Moduls wird der Titel «Pilates Trainer SVKT» verliehen.



# Rumpf

## **esa-Zusatzmodul Rumpf Basics**

Ein funktionales und gesundheitsorientiertes Rumpfttraining führt zu einer besseren Körperhaltung, einer differenzierteren Wahrnehmung der Körpermitte, einem besseren muskulären Gleichgewicht im ganzen Körper, einem gesunden Muskelkorsett, welches die Wirbelsäule vor Überbeanspruchung im Alltag schützt, einem starken Beckenboden und einem flacheren Bauch.

In diesem Ausbildungsmodul erwerben die TN Hintergrundwissen zu Anatomie, Physiologie, Wahrnehmung und Training von Bauch, Rücken und Beckenboden und erleben vielseitige Umsetzungsmöglichkeiten in der Praxis. Nach Abschluss dieses Moduls sind die TN in der Lage, ihr fundiertes Übungsrepertoire zielgruppenspezifisch zu variieren.

## **Esa-Vertiefung Rumpf Advanced 1**

In diesem Ausbildungsmodul erweitern die TN ihre theoretischen und praktischen Kenntnisse in den Bereichen Anatomie, Physiologie, Wahrnehmung und Training von Bauch, Rücken und Beckenboden. Sie lernen auf verschiedene körperliche Voraussetzungen (Alter, Schwangerschaft&Geburten,...) und häufige Problembilder zugeschnittene Übungen und Adaptationen kennen und vertiefen ihr Wissen und Übungsrepertoire in Bezug auf die Gestaltung eines funktionalen, ganzheitlichen Rumpfttrainings.

## **esa-Vertiefung Rumpf Advanced 2 (Trainer)**

In diesem abschliessenden Modul der esa Rumpf Ausbildung des SVKT Frauensportverbandes werden die Inhalte des Zusatzmoduls Rumpf Basics sowie des Vertiefungsmoduls Rumpf Advanced mit einem aus einem praktischen und einem theoretischen Teil bestehenden Kompetenznachweis überprüft und mit ergänzenden Übungen sowie weiterem vertieften Hintergrundwissen zu Anatomie, Physiologie, Indikationen, Kontraindikationen, Adaptationen und Kombinationsmöglichkeiten ergänzt. Die dadurch gewonnene Sicherheit im Umgang mit den erworbenen Inhalten ermöglicht den TN einen optimalen und vielfältigen Transfer in die eigenen Turnlektionen als esa-Leiterin oder esa-Leiter. Nach erfolgreichem Abschluss dieses Moduls wird der Titel «Rumpf Trainer SVKT» verliehen.



# Power Yoga

## **esa-Zusatzmodul Power Yoga Basics**

Dank der Kombination von dynamischen Beweglichkeits- und Kraftübungen und Atmung trainiert Power Yoga Körperkraft, Beweglichkeit, Balance und Geist. Die aus dem traditionellen indischen Yoga abgeleitete Trainingsart passt Positionen, Bewegungsabläufe und Atemtechnik den Voraussetzungen der Übenden an und ist dadurch für ein sehr breites Publikum einsetzbar.

In diesem Modul lernen die TN die Power Yoga Grundübungen und deren Variationsmöglichkeiten und werden in die anatomischen und physiologischen Grundlagen des Power Yogas eingeführt. Nach dem Modul sind die TN in der Lage Power Yoga Sequenzen im Turnverein einzusetzen und je nach Trainingsgruppe zu adaptieren.

## **esa-Vertiefung Power Yoga Advanced 1**

Dieses Modul erweitert das Übungsrepertoire und den Wissenshintergrund aus dem Zusatzmodul Power Yoga. Darüber hinaus erlernen die TN die Grundlagen des funktionellen Choreographierens und verfeinern ihre Instruktionstechniken. Nach Abschluss dieses Moduls sind sie in der Lage, eine aufbauende Power Yoga Sequenz zu einem spezifischen Schwerpunktthema zu erstellen, instruieren, variieren und auf ihr Zielpublikum zu adaptieren.

## **esa-Vertiefung Power Yoga Advanced 2 (Trainer)**

In diesem abschliessenden Modul der esa Power Yoga Ausbildung des SVKT Frauensportverbandes werden die Inhalte des Zusatzmoduls Power Yoga Basics sowie des Vertiefungsmoduls Power Yoga Advanced mit einem aus einem praktischen und einem theoretischen Teil bestehenden Kompetenznachweis überprüft und mit ergänzenden Übungen sowie weiterem vertieften Hintergrundwissen zu Anatomie, Physiologie, Indikationen, Kontraindikationen und Adaptationen ergänzt. Die dadurch gewonnene Sicherheit im Umgang mit den erworbenen Inhalten ermöglicht den TN einen optimalen und vielfältigen Transfer in die eigenen Turnlektionen als esa-Leiterin oder esa-Leiter. Nach erfolgreichem Abschluss dieses Moduls wird der Titel «Power Yoga Trainer SVKT» verliehen.

