



## MHO – MASTER HANDS-ON

### 2-tägiger Lehrgang

**Spezialweiterbildung für Profi Trainer und Therapeuten, die in der Übungsvermittlung zu den Besten gehören wollen!**

#### Referent

Der Lehrgang wird von Dr. Axel Gottlob persönlich referiert und angeleitet.

#### Zielgruppe

- Personal Trainer
- Sport- und Physiotherapeuten
- Professionelle Fitnesstrainer
- Absolventen der 3 Master Lehrgänge M1-M3
- Fitnesstrainer, die über eine gute und umfangreiche Übungsbeherrschung verfügen.

#### Voraussetzungen

- Der Lehrgang MHO Master Hands-On setzt die Übungskennnisse der 3 Lehrgänge M1 Wirbelsäule / Core, M2 Schultergürtelsystem und M3 Hüft-/Beinregion und Arme voraus. D.h. warum z.B. jene Übung sinnvoll, wie die exakte Ausführung aussieht, worauf bei der Übung zu achten ist etc. sind Inhalt der Lehrgänge M1-M3 und wird im Lehrgang MHO nicht erläutert. Im MHO wird nur die Vermittlung der Übungstechnik gelehrt. Wie führe, fixiere, positioniere ich den Kunden, dass er die Übung exakt, sicher und schnellstmöglich erlernt etc.
- Sollte ein Teilnehmer zumindest die Lehrgänge M1 + M2 nicht vorab besucht haben, so ist ein Nachweis bzgl. des eigenen Übungskennnisstandes zu erbringen. Im Sinne des Seminar-Erfolges wird dann im Einzelfall über die Zulassung zu diesem Lehrgang entschieden.

#### Lehrgangsinhalte

- Eine Übung durchführen zu können, sie wirklich zu beherrschen, ist Basis jeglichen Arbeitens von Trainern und Therapeuten. Um jedoch eine Übung einem Kunden präzise beizubringen, ist wesentlich mehr erforderlich als gute Übungskennntnis und das Know-how der potentiellen Fehlerquellen!
- Ein Top-Trainer erfasst die motorischen und koordinativen Defizite des Kunden und unterstützt genau an dem Punkt, wo erforderlich. Er reduziert seine unterstützenden Handlungen auf das für den Kunden Wesentliche und präzisiert Körperkontakt und Übungsbegleitung.

- Ein so begleiteter Kunde spürt seinen Körper und die gewünschte Bewegung bereits innerhalb der ersten Trainingssätze. Er findet einen ganz anderen Bewegungszugang zu seinem Körper. Er „fühlt“, er entwickelt Eigeninitiative, er beginnt das Training zu leben.
- Alle Trainer vermitteln Übungen. Aber die Qualität der Anleitung differiert ganz erheblich und liegt im Durchschnitt auf einem eher niedrigen Niveau. Natürlich sind isolierende Übungen an Maschinen wie dem Beinstrecker recht einfach beizubringen. Schwieriger ist es hingegen, dem Teilnehmer freie Rumpf-, Seilzug- oder Hantelübungen exakt zu vermitteln. Holen Sie sich maximale Fachkompetenz, und lernen Sie in Kleinstgruppen die Geheimnisse und die Effektivität präziser Vermittlungstechniken von Dr. Axel Gottlob persönlich kennen.
- Der Unterschied zwischen einer gezeigten Übung und einer wirklich beigebrachten Übung, ist wie der Unterschied zwischen einem Glühwürmchen und einem 1000W-Strahler! Kann der Übende die jeweils neuen Übungen schneller kompetent durchführen, können wir die Widerstände und das jeweilige ROM in kürzeren Zeitabständen steigern und damit beim Kunden schnellere Erfolge auslösen. Schnellere Erfolge auf sicherem Niveau sind elementar im Hinblick auf die Trainingsregelmäßigkeit.
- In diesem Intensivworkshop mit der kleinsten Gruppengröße lernen Sie die Secrets präziser Übungsvermittlung und -betreuung. Profitieren Sie von unseren 3 Jahrzehnten an Erfahrung. Wenn Sie zu den Besten gehören wollen, müssen Sie von den Besten lernen!
- 2 Tage intensives Arbeiten in wenigen 2er Teams. Die Hands-On werden 1:1 beigebracht und anschließend perfektioniert.

### **Zielsetzung**

- Sie lernen exakte Übungsvermittlungstechniken für freie und quasifreie Übungen kennen.
- Sie entwickeln hohe Sicherheit bei der Unterweisung.
- Sie erfahren, wie der Kunde kompetent und verbindlich „angefasst“ und bei der Übungsausführung betreut und begleitet wird.
- Sie erreichen, dass Ihre Kunden die Übungen wirklich beherrschen lernen. Ihre Kunden werden diese wesentlich schneller und kompetenter durchführen können.
- Ihre Kunden werden einen größeren und schnelleren Trainingsfortschritt aufweisen.

### **Veranstaltungsort**

Die Ausbildung findet in Süddeutschland im Raum Heidelberg / Stuttgart statt.

### **Urkunde**

Die Lehrgangs-Teilnahme wird mit einer Urkunde unter Angabe der Lehrgangsinhalte bestätigt.