

## KANTAERA Basic Instructor

Lehrgangsnummer:	221316
Lerneinheiten:	18
Träger:	Europäische Sportakademie Land Brandenburg
Kosten:	268 €   Vereinsmitglieder LSB BRB 268 €   Nichtmitglieder LSB BRB
Anmeldeschluss:	03.03.2022, 13:00 Uhr
Stornofrist:	22.01.2022

### Termin

05. - 06.03.2022, 09:30 - 17:00 Uhr

Ort: Berlin - KANTAERA®Sports Frauenfitness  
Josef-Orlopp-Straße 45-49, 10365 Berlin

Referent:in: KANTAERA-Lehrteam

### Inhaltliche Schwerpunkte

**KANTAERA®** ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Weise traditionelle asiatische Kampfkunst-Techniken und einfachste Aerobic Elemente miteinander verbindet. Es ist ein Wohlfühl-Training und entwickelt schonend die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, die Muskelkraftausdauer und die Koordination. Dabei spricht es besonders die Menschen an, die Spaß an leicht umsetzbaren Bewegungen aus Karate und Taekwondo haben.

Mit einem Tempo von 128bpm liegt das KANTAERA® - Training unter der Geschwindigkeit eines normalen Aerobic-Trainings. Hierdurch werden die Bewegungspräzision und die Bewegungskontrolle, also die gelenkschonende Übungsausführung, besonders betont.

Durch fließende Übergänge und durch die geringe Belastung der Gelenke ist KANTAERA® für alle Altersgruppen und auch für Einsteiger sehr gut geeignet.

Die **KANTAERA®- BASIC- INSTRUCTOR- AUSBILDUNG** ist die Basisausbildung und der Einführungskurs in das professionelle KANTAERA® - Training.

Bei den Wellness Beats bedienen wir uns verschiedener Stilrichtungen, unterschiedlicher Rhythmen und variierender Musiktempi, um eine Atmosphäre der Verbundenheit zu schaffen und eine Brücke zwischen Geist, Körper und Seele zu schlagen. Mittels der Verwendung von Überkreuz-Bewegungsabläufen wird die Zusammenarbeit der rechten und linken Gehirnhälfte verbessert und die Amplitude der Alphawellen vergrößert. Eine erhöhte Alphawellen-Amplitude vermindert nachweislich Stress und steigert das Wohlbefinden. Körperliches, emotionales und psychisches Wohlbefinden in einem - lassen Sie sich auf diese unvergessliche Erfahrung ein!

### Empfohlene Teilnahmevoraussetzungen:

- Übungsleiter:in- / Trainer:in Lizenz, Berufs- / Studienabschlüsse im Bereich Sport oder
- medizinische oder physiotherapeutische Ausbildung oder
- Erfahrungen im Aerobicbereich insbesondere musikbegleitende Fitnesskurse
- gute gesundheitliche und körperliche Verfassung / Fitness

**Abschluss:** KANTAERA® - Zertifikat

Mit diesem Zertifikat sind Sie berechtigt Kurse unter dem Namen KANTAERA® anzubieten. Die Zertifikate sind 2 Jahre gültig und können mit KANTAERA® Fortbildungen verlängert werden.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.kantaera.com](http://www.kantaera.com)

## **Hinweis**

- Veranstaltung unter **2G-Regelung**

Mitzubringen sind:

- Wechselsachen / Handtuch mitbringen
- Duschen vorhanden
- Verpflegung mitbringen / Trinkwasser vorhanden
- Parkplätze vorhanden

## **Veranstalter**

Europäische Sportakademie Land Brandenburg (ESAB)

ESAB Referat Bildung

Olympischer Weg 7, 14471 Potsdam

Tel.: 0331 – 585 67 320

e: kundenservice@esab-brandenburg.de

>>> Es gelten die aktuellen **AGBs der ESAB (PDF)**