

**BE THE  
ULTIMATE  
VERSION OF YOU.**

**LES MILLS**

[WWW.LESMILLS.CH](http://WWW.LESMILLS.CH)

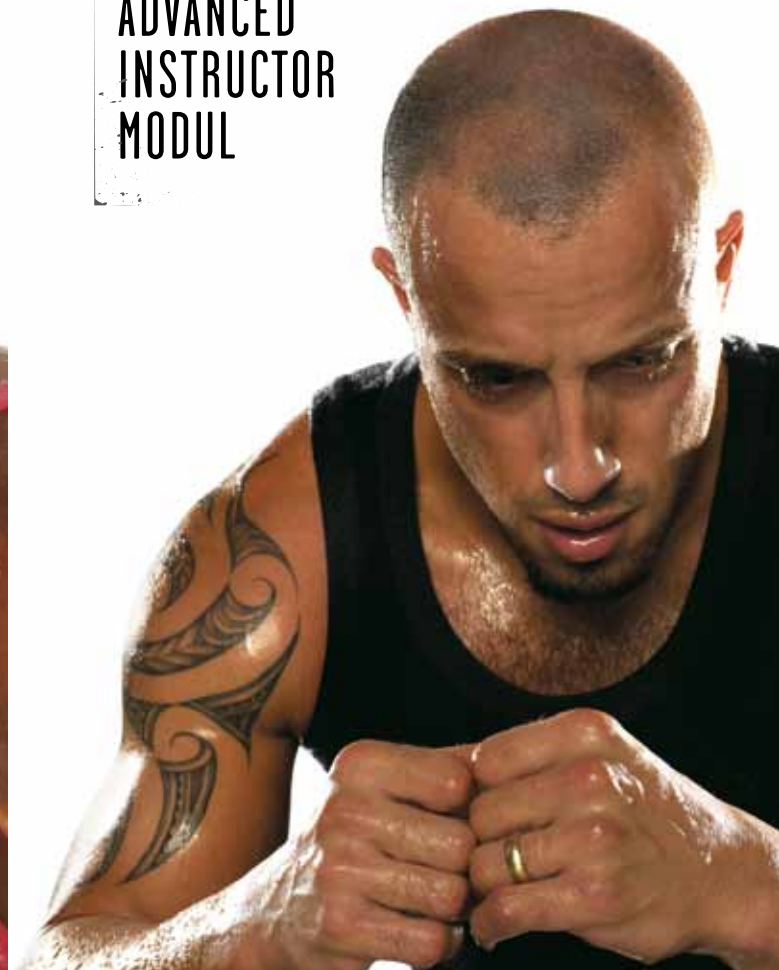
**YOU.  
AMPLIFIED**

**LES MILLS**

**ADVANCED  
INSTRUCTOR  
MODUL**

Als zertifizierter Les Mills-Instructor hast du die erste Stufe erreicht. Du bist auf dem Weg dazu, ein Advanced Instructor zu werden: Die ultimative Version dessen, was du sein kannst – fähig Leute zu führen, zu motivieren und zu inspirieren - sie dazu zu bringen, alles zu geben.

Um dies zu erreichen, musst du uns erst einmal zeigen, wie gut du bereits geworden bist.



# ADVANCED INSTRUCTOR MODULE.

## YOUR MEASURE OF GREATNESS.

Die beiden eintägigen Advanced Instructor Module sind ein Teil des neuen LES MILLS-Trainings-Systems. Sie liefern dir alles was du brauchst, um dein nächstes Karriereziel zu erreichen.

### WAS KANNST DU ERREICHEN?

“Advanced Instructor” ist die zweite von drei internationalen LES MILLS Instructor Qualifikationen:

1. LES MILLS zertifizierter Instructor
  - Kompetenz erreicht in Choreografie, Technik und Coaching
  - Du bist in der Lage, unsere Programme zu unterrichten.
2. LES MILLS Advanced Instructor
  - Kompetenz erreicht in Choreografie, Technik, Coaching, Connecting und Fitness Magic
  - Das ist der Titel, der beweist, dass du ein sehr guter Instructor bist. Du bist auf dem Weg dazu, zu den Besten zu gehören.
3. LES MILLS Elite Instructor
  - Exzellent in Choreografie, Technik, Coaching, Connecting und Fitness Magic
  - Das Qualitätssiegel bescheinigt dir, dass du die Fähigkeiten besitzt, auf nationalen Events präsentieren zu können. Aus Elite Instructors können National-Trainer werden.

## HOW TO GET THERE.

Um die Advanced oder Elite-Qualifikation zu erreichen, musst du die neuen Ausbildungen “Advanced Instructor Modul Techniktraining/Videoassessment” und “Advanced Instructor Modul Generic” bestehen.

### ADVANCED INSTRUCTOR MODUL: TECHNIKTRAINING/VIDEOASSESSMENT

Das Techniktraining/Videoassessment Modul ist programmspezifisch und konzentriert sich darauf, wie du besser gemäss der Programm-Essenz unterrichtest. Wir analysieren Technik und Coaching bis in alle Tiefe. Du unterrichtest zweimal und erhältst Feedback durch einen National-Trainer.

**BODYPUMP** Advanced Instructor Modul Techniktraining/Videoassessment perfektioniert deine Ausführung. Durch individuelle Trainings-Tests mit Hilfsmitteln, konzentrierst du dich auf Haltung und Ausrichtung. Der Coaching-Block zeigt dir, wie du Spitzenleistungen erbringen kannst. Wir wenden den vierstufigen Aufbau-Prozess an, den auch die DVD Presenter absolvieren. Pflicht-Cues, Unterrichten gemäss dem Track Fokus, fortgeschrittenes Scripting und Stimm-Training heissen die Elemente hierfür.

**BODYCOMBAT** Advanced Instructor Modul Techniktraining/Videoassessment ist eine Martial Arts-Reise. Wir entschlüsseln die Geheimnisse von Karate, Capoeira, Boxen, Kick Boxen und Tae Kwon Do. Du wirst ein authentisches Vorbild und ein selbstbewusster Coach.

**RPM** Advanced Instructor Modul Techniktraining/Videoassessment konzentriert sich auf die fortgeschrittene Cycling-Technik, du entdeckst die perfekte Fahrposition, verstehst die Rolle des Core und der Pedal-Technik. Du lernst ausserdem, diese Informationen deiner Class zu vermitteln und sie auf eine tolle Reise zu entführen!

**BODYATTACK** Advanced Instructor Modul Techniktraining/Videoassessment vermittelt dir, wie du das Programm als besseres und inspirierendes Vorbild unterrichten kannst. Du lernst, wie du alle noch besser einbinden kannst und wie du jeden Einzelnen erreichen kannst.

**BODYSTEP** Advanced Instructor Modul Techniktraining/Videoassessment verbessert deine Step-Technik. Wir konzentrieren uns auf Haltung, Fuss-Platzierung, die Positionierung des Steps, deine Antriebs-Technik und den Flavour! Der Coaching-Block vermittelt dir, wie du das Versprechen des Programmes durch den Vier-Stufen-Prozess am besten umsetzen kannst.

**BODYJAM** Advanced Instructor Modul Techniktraining/Videoassessment – Willkommen in der Tanzschule! Du lernst zu verstehen, wie du deinen Tanz-Stil und deine Fähigkeiten auf ein völlig neues Level bringen kannst. Du perfektionierst deine Technik und dein Coaching.

**BODYVIVE** Advanced Instructor Modul Techniktraining/Videoassessment konzentriert sich auf perfekte Technik. Entdecke das korrekte Gefühl in jeder Schlüssel-Übung in jedem Block (Herz-Fitness, Funktionelle Kraft und Core & Restore) um die Ergebnisse sicher zu stellen. Die Übungen bilden die Grundlage für die Coaching-Diskussion und das Üben mit dem “Was, Wann, Wie und Warum“-Coaching-Modell.

**BODYBALANCE** Advanced Instructor Modul Techniktraining/Videoassessment vermittelt dir ein Bewusstsein für deine eigene Technik und die deiner Teilnehmer. Du lernst, wie du Sicherheit für die Wirbelsäule und Yoga- und Pilates-Posen am effektivsten coachst. Erkenne und vermittele die Essenz und die Präsenz des Programmes.

## ADVANCED INSTRUCTOR MODUL:

### GENERIC

Im Generic Modul, kannst du komplett in die LES MILLS Kultur und deren Werte eintauchen. Du lernst, wie du dein Potential nutzen kannst. Und du erhältst Hilfestellungen, wie du von einem guten Instructor zu einem Rockstar werden kannst.

Das Generic Modul fördert deine Fähigkeiten, Verbindung zu deiner Class aufzubauen und jeden Teilnehmer noch besser zu machen. Du lernst den Gebrauch der 5 Schlüsselemente in einem ganzheitlichen Weg – so förderst du deine Teilnehmer besser. Du entdeckst, wie man authentischer und kontrastreicher unterrichtet. Ein fester Baustein des Generic Moduls ist zum Beispiel, dass du präsentierst und Feedback erhältst.

Achtung: Wenn du mehrere LES MILLS Programme unterrichtest, musst das Generic Modul nur einmal absolvieren. Um dein Advanced Instructor Prüfungsvideo zu bestehen, musst du das Modul Techniktraining/Videoassessment des entsprechenden Programms besucht haben.

## WHERE TO NEXT?



Der Advanced Instructor-Status belegt deine Fähigkeiten, deine Teilnehmer zu begeistern und den LES MILLS Fitness-Spirit zu zeigen. Du lebst diesen Spirit, verstärkst ihn - und dadurch auch dich.

Der Elite Instructor Status bringt deine Karriere auf ein ganz neues Level – du kannst dadurch LES MILLS Assessor oder sogar National-Trainer-Status erreichen.

**SEI DIE ULTIMATIVE VERSION VON DIR SELBST - JETZT!**

Kontaktiere LES MILLS Schweiz für weitere Informationen:  
[www.lesmills.ch](http://www.lesmills.ch)