

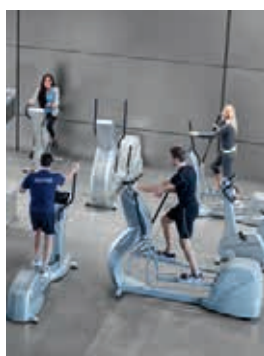
## **milon Coach – Die Qualifikation für Trainer im milon Zirkel**

Der Lehrgang ist der Standard für die Qualifikation von Trainern, die Kunden im milon Zirkel betreuen – eine ideale Verbindung aus Produktwissen, trainingswissenschaftlichem Hintergrund und Coaching. Er zeichnet sich durch eine hohe Praxistauglichkeit aus.



### **Die Welt des milon Trainings – einfach, sicher, effektiv**

milon steht vor allem für elektronisch gesteuertes Zirkeltraining. Mit der Weiterentwicklung und Perfektionierung des bekannten Zirkelprinzips wurde ein zeit- und flächenoptimiertes Training mit maximaler Effizienz geschaffen. Durch die verschiedenen milon Zirkel ist ein Training für jegliche Ansprüche gewährleistet: vom gesundheitsorientierten Grundlagentraining über das gezielte Krafttraining und das intensive Cardio-Training bis hin zu einem hochintensiven Maximalkrafttraining.



### **Kooperation zwischen milon und der BSA-Akademie**

In einer engen Zusammenarbeit zwischen milon und den Bildungsexperten der BSA-Akademie wurde der Basislehrgang „milon Coach“ konzipiert. Durch diese Kooperation kann ein hochwertiger Lehrgang angeboten werden, der die Teilnehmer zu Experten im Umgang mit dem milon Trainingsystem qualifiziert. Dieser Lehrgang steht allen interessierten Personen offen, die über Erfahrung im Umgang mit dem milon Zirkel verfügen und als Trainer mit den milon Systemen bereits arbeiten oder arbeiten möchten.



### **milon Coach – Betreuung für milon Anwender**

Im Rahmen eines Zirkeltrainings werden an den Trainer ganz besondere Anforderungen gestellt. Er sollte die Gruppe motivieren und gleichzeitig auf jeden Einzelnen eingehen. Durch eine individuelle Ansprache und eine auf die Persönlichkeit des Trainierenden abgestimmte Motivation schafft der Trainer eine starke Bindung der Kunden an das Unternehmen. Erreicht der Trainierende nun durch die qualitativ gute Betreuung und Beratung des Trainers auch seine Trainingsziele, dann ist der Grundstein gelegt, damit aus einem Mitglied ein begeistertes und langjähriges Mitglied wird. Genau hier setzt der Lehrgang zum „milon Coach“ an. Durch die Kombination aus fundiertem, wissenschaftlichem Hintergrundwissen mit einer detaillierten Produktkenntnis und Inhalten aus dem Coaching entstehen genau die Kompetenzen, die ein Mitarbeiter benötigt, um einen milon Zirkel ideal zum Vorteil des Kunden einzusetzen.



### **Vorteile aus Sicht der Studiobetreiber und Trainer**

Der Trainer absolviert mit dem „milon Coach“ eine praxisnahe und fundierte Qualifikation rund um das milon System. Studiobetreiber erhalten dadurch die Möglichkeit, innerhalb des Unternehmens eigene Mitarbeiter zu milon Experten zu qualifizieren. Zusätzlich erwirbt der Teilnehmer mit dem Lehrgang „milon Coach“ einen Basislehrgang der BSA-Akademie (vergleichbar mit der „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“). Durch das modulare Bildungssystem der BSA-Akademie kann er weitere Aufbauqualifikationen absolvieren und so einen Abschluss der BSA-Profistufe, z. B. als „Lehrer/in für Fitness“, oder einen Fachwirtabschluss erreichen.



Sie arbeiten professionell mit der innovativen milon Technologie und helfen Ihren Mitgliedern, die milon Zirkel sicher, effektiv und effizient zu nutzen. Darüber hinaus coachen Sie Kunden hinsichtlich ihrer individuellen Umsetzung eines körperlich aktiven und gesunden Lebensstils.

## ☆☆ Basisqualifikation

### Lehrgangsziel

Der Lehrgang „milon Coach“ qualifiziert die Lehrgangsteilnehmer zum professionellen Umgang mit der milon Technologie. In diesem Kontext sind die Teilnehmer des Lehrgangs in der Lage, die Trainingskonzepte der milon Zirkel Kraft-Ausdauer, Kraft und Cardio optimal umzusetzen, um somit den von ihnen betreuten Trainierenden ein einfach umsetzbares, sicheres, effektives und effizientes Training zu ermöglichen. Neben der professionellen Umsetzung des milon Trainingskonzepts werden die Lehrgangsteilnehmer zudem qualifiziert, die von ihnen betreuten Kunden beim Aufbau und bei der Aufrechterhaltung eines körperlich aktiven und gesunden Lebensstils zu motivieren und zu unterstützen. Die Absolventen des Lehrgangs sind folglich Trainer und Coach in einer Person und verfügen über die interdisziplinären Kompetenzen zur professionellen Betreuung und langfristigen Bindung ihrer Kunden.

### Berufliche Qualifikationsstufe

Stufe 2; Basisqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

### Zielgruppe/Vorbildung

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten, die in ihrem Unternehmen mit den milon Zirkeln arbeiten und ihre Kompetenzen im Umgang mit der milon Technologie weiter professionalisieren sowie darüber hinaus grundlegende Coaching-Kompetenzen erwerben wollen. Eigene praktische Erfahrung im Training an den milon Gerätezirkeln wird dringend empfohlen.

### Abschluss

milon Coach

### Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen  
ZFU-Nr. 7299515

### Dauer

3 Monate mit 4 Tagen Präsenzphase

### Beschreibung

Mit den innovativen milon Geräten und dem milon Trainingskonzept hat sich milon über die Jahre hinweg als Gerätehersteller und Anbieter von Trainingssystemen erfolgreich auf dem Markt positioniert. Das milon Trainingskonzept zielt darauf ab, die Kunden möglichst einfach, mit maximaler Sicherheit, mit hoher Effektivität (= hoher gesundheitlicher Nutzen) und mit höchstmöglicher Effizienz (= in kürzester möglicher Zeit) zu trainieren. Neben der Technologie steht der Trainer im Fokus des milon Trainingskonzepts. Moderne Technik und Trainingskonzepte können nur dann ihre Wirkung erzielen, wenn diese von kompetentem Personal professionell eingesetzt werden.

Neben der kompetenten Anleitung zur Umsetzung der milon Trainingskonzepte kommt dem über das Training hinausgehenden Coaching eine immer größere Bedeutung zu. Denn nur wenn das Training zu einem integrativen Bestandteil eines gesundheitsförderlichen Lebensstils wird, kann ein nachhaltiger Effekt erzielt werden.

Mit diesem Lehrgang lernen die Teilnehmer, die milon Technologie möglichst effektiv und effizient sowohl im Hinblick auf ihre Kunden als auch im Hinblick auf ihr Unternehmen einzusetzen. Darüber hinaus lernen sie, ihre Mitglieder beim Aufbau und bei der Aufrechterhaltung eines körperlich aktiven und gesunden Lebensstils zu unterstützen.

### Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

- Lehrer/in für Fitness
- Mental Coach

### Gebühr

- 1.198,00 EUR; in 2 Raten zu je 599,00 EUR
- oder monatlich 146,00 EUR bei 9 Raten; gesamt: 1.314,00 EUR

**Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 142)**  
**Förderung möglich (Seite 142)**

### Termine

- QR-Code scannen
- Terminheft oder online:  
[bsa-akademie.de/termine](http://bsa-akademie.de/termine)

### Lehrgangsinhalte

(Auszug aus den Lehrgangsinhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter [bsa-akademie.de](http://bsa-akademie.de).)

1. Das milon Konzept
  - Innovative Technologie
  - Einfach umsetzbares, sicheres, effektives und effizientes Training
  - Kompetente Betreuung
2. Anatomie und Physiologie
  - Passives und aktives Bewegungssystem
  - Funktionelle Anatomie der wichtigsten Muskel-Gelenk-Systeme
  - Herz-Kreislauf-System
3. Trainingstheoretische Grundlagen
  - Anpassungsprozesse durch sportliches Training und Trainingsprinzipien
  - Die motorischen Fähigkeiten Kraft und Ausdauer sowie deren Bedeutung für die Gesundheit
4. Das milon Trainingskonzept
  - Die milon Geräte
  - Die milon Software
  - Trainingskonzept Kraft-Ausdauer-Zirkel
  - Trainingskonzept Kraft-Zirkel
  - Trainingskonzept Cardio-Zirkel
  - Spezifische Trainingsarten und Periodisierung
5. Coaching
  - Psychologische Grundlagen
  - Coaching Grundlagen
  - Coaching Praxis
  - Strategien zum Aufbau und zur Aufrechterhaltung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils

### Prüfung:

#### Zulassung

Teilnahme an der Präsenzphase

#### Art

Klausur

