



SINCE 1996

AAALO Body & Mind DOCENT

Inhoudsopgave

INLEIDING	3
PILATES DOCENT	4
ONDERWERPEN	4
THUISSTUDIE	4
DOEL	5
KOSTEN	5
YOGA DOCENT LEVEL 1	6
ONDERWERPEN	6
THUISSTUDIE	6
DOEL	7
KOSTEN	7
YOGA DOCENT LEVEL 2	8
ONDERWERPEN DE VOLGENDE ONDERWERPEN KOMEN ONDER MEER AAN BOD:	8
THUISSTUDIE	8
DOEL	9
KOSTEN	9
TOT SLOT	10

INLEIDING

Welkom bij de AALO! De AALO is vanaf 1996 bezig met het ontwikkelen van kwalitatief hoogstaand en plezierig onderwijs. Door fulltime met ontwikkeling bezig te zijn is AALO gegroeid tot de grootste fitnessbranche opleider in de Benelux. Totaal heeft AALO meer dan 70 opleidingen in het assortiment. Elke opleiding werkt vanuit het unieke AALO principe: praktijkgericht en competentiegericht opleiden. Je leert nu eenmaal het snelste door te doen; praktijk is de beste leerervaring!

In deze brochure kun je alles lezen over de opleiding AALO Body & Mind. De opleiding tot AALO Body & Mind docent is DE opleiding van Nederland, speciaal ontwikkeld voor de fitnessbranche. Voor wie wil leren lesgeven in deze discipline of verdieping zoekt, is dit een mooie stap.

De opleiding AALO Body & Mind is opgebouwd uit verschillende onderdelen. Elk onderdeel is los te volgen:

- Pilates docent
- Pilates choreografie
- Yoga docent level 1 docent
- Yoga docent level 2 docent

Het voordeel bij het volgen van de gehele opleiding is dat je een flinke korting ontvangt en je breder inzetbaar bent voor het fitnessbedrijf.

Na het volgen van de opleiding AALO Body & Mind opleiding kun je als instructeur solliciteren bij ieder sportcentrum. Dankzij de naamsbekendheid is de kans op werk met een AALO diploma groot. De AALO doet er ook na je opleiding alles aan jou te ondersteunen in je ontwikkeling. Zo kun je meerdere keren per jaar deelnemen aan een AALO update dag. Hierdoor verslapt je kennis niet! Maar als AALO cursist kun je ook gratis gebruik maken van de AALO CV module. Dit is een pagina op de AALO website, waar je gratis jouw CV kunt achterlaten. Je kunt je CV zelfs aanvullen met een videoboodschap!

AALO blijft voor, tijdens en na de opleiding er alles aan doen om jou te ondersteunen bij jouw ontwikkeling!

PILATES DOCENT

Jij vindt Pilates fascinerend en je hebt besloten te gaan lesgeven. Het kan ook zijn dat je al lesgeeft, maar je vaardigheden verder wilt ontwikkelen. AALO Pilates Docent geeft je alle basisvaardigheden om niet zomaar, maar uiterst secuur en overtuigend les in Pilates te gaan geven.

Of het een gemakkelijke opleiding is? Nee. Of het een goede opleiding is? Ja. De opleiding draagt ertoe bij dat jij straks kwaliteit kunt waarborgen in je eigen lessen. Met deze opleiding bekwaam je je in het verantwoord begeleiden van individuen en groepen. Je zult op korte termijn zeer succesvol les kunnen geven. Dat garanderen we je!

Onderwerpen

- Wat is Pilates nu precies?
- Waarom Pilates werkt
- Waarom Pilates goed is voor iedereen
- Oefeningen
- Verfijning eigen techniek
- Basisbegrippen lesgeven
- Basisbegrippen Pilates
- Leren en cuen
- Lesfasering
- Jouw rol als lesgever
- Een complete les geven

Thuisstudie

De opleiding AALO Pilates Docent is een thuisstudie. Dat betekent onder meer het volgende:

- Zelfstandig studeren met door de AALO ontwikkelde unieke leermiddelen
- Studeren in eigen tijd
- Geen reistijd, dus tijdwinst
- Afstuderen wanneer het jou uitkomt
- Telefonische ondersteuning via de AALO Helpdesk
- Gemaakte opdrachten inzenden via de mail
- Het verkrijgen van feedback via de mail

Leermiddelen

De opleiding AALO Pilates Docent kent twee leermiddelen die elkaar aanvullen:

- Manual: AALO Pilates Docent
- Dvd: AALO Pilates Docent

Bij de AALO is ook een extra leermiddel te verkrijgen:

- Dvd: AALO Pilates Choreografie

In de manual zijn theorie en opdrachten opgenomen.

Opdrachten

Deze thuisstudie kent meerdere opdrachten. Als je een opdracht hebt gemaakt, mail je deze naar de AALO. De opdrachten worden nagekeken op:

- Inhoud
- Eenduidigheid
- Nederlands

Binnen acht werkdagen na het inzenden van je opdracht(en) ontvang je via de mail een rapport over je inzending. Als je een onvoldoende hebt gehaald voor een opdracht, kun je deze nog één keer opnieuw insturen. Je kunt een opdracht dus maximaal twee keer inzenden. Als jouw opdracht na twee keer insturen nog niet voldoende is, kom je in aanmerking voor een herexamen.

Diploma en erkenning

Je hebt de opleiding afgerond wanneer je voor alle opdrachten een voldoende hebt behaald. Er wordt niet gewerkt met cijfers.

Na het positief afsluiten van de opleiding AALO Pilates Docent ontvang je het branche-erkende en officiële AALO Pilates Docent diploma. Iedere sportclub in Nederland en België kent en erkent de AALO en komt graag in contact met AALO opgeleid personeel.

Doel

Door het volgen van de opleiding AALO Pilates Docent ben je in staat zelfstandig kwalitatief goede lessen te geven aan klanten die komen voor een Pilatesles. Ze zullen met een fijn en goed gevoel deelnemen aan de lessen. Je kunt een lessenreeks maken waarin klanten uitdaging vinden en waardoor ze gegarandeerd terugkomen naar jouw lessen.

Kosten

Zie het bijgeleverde overzicht en/of kijk op www.aalo.nl.

YOGA DOCENT LEVEL 1

Wil je ook graag lesgeven in yoga? Geef je al body & mind lessen zoals *BodyBalance* of *ClubYoga*, maar zoek je meer verdieping? Schrijf je nu in en begin met DE opleiding tot yoga-docent, speciaal ontwikkeld voor de fitness-branche. AALO Yoga Docent Level 1 geeft je alle basisvaardigheden om niet zomaar, maar uiterst secuur en overtuigend les in yoga te kunnen gaan geven.

De opleiding draagt ertoe bij dat jij straks weet waarover je het hebt en weet waarom je iets doet. Om zover te komen, gaat stapje voor stapje. Met deze opleiding worden je alle tools aanreikt die je nodig hebt om op korte termijn succesvol te kunnen lesgeven. Je bekwaamt je in het verantwoord begeleiden van individuen en groepen. Gegarandeerd!

Onderwerpen

De volgende onderwerpen komen onder meer aan bod:

- Wat is yoga nu precies?
- Verfijning eigen techniek
- Zonnegroet in detail
- Ademen
- Standaardhoudingen
- Hoe mensen leren
- Hoe jij mensen iets kunt leren
- Bouwstenen van een goede, verantwoorde les
- Lesopbouw
- Ontspanning

Thuisstudie

De opleiding AALO Yoga Docent Level 1 is een thuisstudie. Dat betekent onder meer het volgende:

- Zelfstandig studeren met door de AALO ontwikkelde unieke leermiddelen
- Studeren in eigen tijd
- Geen reistijd, dus tijdwinst
- Afstuderen wanneer het jou uitkomt
- Telefonische ondersteuning via de AALO Helpdesk
- Gemaakte opdrachten inzenden via de mail
- Het verkrijgen van feedback via de mail

Leermiddelen

De opleiding AALO Yoga Docent Level 1 kent twee leermiddelen die elkaar aanvullen:

- Manual: AALO Yoga Docent Level 1
- Dvd: AALO Yoga Docent Level 1

In de manual zijn theorie en opdrachten opgenomen.

Opdrachten

Deze thuisstudie kent meerdere opdrachten. Als je een opdracht hebt gemaakt, mail je deze naar de AALO. De opdrachten worden nagekeken op:

- Inhoud
- Eenduidigheid
- Nederlands

Binnen acht werkdagen na het inzenden van je opdracht(en) ontvang je via de mail een rapport over je inzending. Als je een onvoldoende hebt gehaald voor een opdracht, kun je deze nog één keer opnieuw insturen. Je kunt een opdracht dus maximaal twee keer inzenden. Als jouw opdracht na twee keer insturen nog niet voldoende is, kom je in aanmerking voor een herexamen.

Diploma en erkenning

Je hebt de opleiding afgerond wanneer je voor alle opdrachten een voldoende hebt behaald. Er wordt niet gewerkt met cijfers.

Na het positief afsluiten van de AALO Yoga Docent Level 1 ontvang je het branche-erkende en officiële AALO Yoga Docent Level 1 diploma. Iedere sportclub in Nederland en België kent en erkent de AALO en komt graag in contact met AALO opgeleid personeel.

Doel

Door het volgen van de opleiding AALO Yoga Docent Level 1 ben je in staat zelfstandig kwalitatief goede beginnerlessen te geven aan klanten die komen voor een yogales. Ze zullen met een fijn en goed gevoel deelnemen aan deze beginnerlessen. Je kunt een lessenreeks maken waarin klanten uitdaging vinden en waardoor ze gegarandeerd terugkomen naar jouw beginnerlessen.

Kosten

Zie het bijgeleverde overzicht en/of kijk op www.aalo.nl.

YOGA DOCENT LEVEL 2

De opleiding Yoga Docent Level 2 draagt ertoe bij dat jij straks weet waarover je het hebt en weet waarom je iets doet. Om zo ver te komen, gaat stapje voor stapje. Met deze opleiding worden je alle tools aanreikt die je nodig hebt om op korte termijn succesvol te kunnen lesgeven. Je bekwaamt je in het verantwoord begeleiden van individuen en groepen. Gegarandeerd!

Heb je de opleiding AALO Yoga Docent Level 1 afgerond? Of geef je al les in yoga? Dan is het tijd voor verdieping! Die verdieping in zowel yoga als in lesgeven krijg je aangereikt in de opleiding AALO Yoga Docent Level 2. Je gaat graven, ontdekken, uitzoeken en uitspitten. Je verfijnt je eigen techniek en je legt jezelf flink onder de loep.

Onderwerpen

De volgende onderwerpen komen onder meer aan bod:

- Yoga-leefregels
- Ademen
- Uitlijnen
- Concentratiepunten
- Verfijning eigen techniek
- Zonnegroet B
- Nieuwe houdingen
- Variaties op standaardhoudingen
- Gebruik maken van je eigen creativiteit
- Lesopbouw
- Ontspanning en meditatie
- Jouw kwaliteiten als lesgever

Thuisstudie

De AALO Yoga Docent Level 2 is een thuisstudie. Dat betekent onder meer het volgende:

- Zelfstandig studeren met door de AALO ontwikkelde unieke leermiddelen
- Studeren in eigen tijd
- Geen reistijd, dus tijdwinst
- Afstuderen wanneer het jou uitkomt
- Telefonische ondersteuning via de AALO Helpdesk
- Gemaakte opdrachten inzenden via de mail
- Het verkrijgen van feedback via de mail

Leermiddelen

De opleiding AALO Yoga Docent Level 2 kent twee leermiddelen die elkaar aanvullen:

- Manual: AALO Yoga Docent Level 2
- Dvd: AALO Yoga Docent Level 2

In de manual zijn theorie en opdrachten opgenomen.

Opdrachten

Deze thuisstudie kent meerdere opdrachten. Als je een opdracht hebt gemaakt, mail je deze naar de AALO. De opdrachten worden nagekeken op:

- Inhoud
- Eenduidigheid
- Nederlands

Binnen acht werkdagen na het inzenden van je opdracht(en) ontvang je via de mail een rapport over je inzending. Als je een onvoldoende hebt gehaald voor een opdracht, kun je deze nog één keer opnieuw insturen. Je kunt een opdracht dus maximaal twee keer inzenden. Als jouw opdracht na twee keer insturen nog niet voldoende is, kom je in aanmerking voor een herexamen.

Diploma en erkenning

Je hebt de opleiding afgerond wanneer je voor alle opdrachten een voldoende hebt behaald. Er wordt niet gewerkt met cijfers.

Na het positief afsluiten van de AALO Yoga Docent Level 2 ontvang je het branche-erkende en officiële AALO Yoga Docent Level 2 diploma. Iedere sportclub in Nederland en België kent en erkent de AALO en komt graag in contact met AALO opgeleid personeel.

Doel

Door het volgen van de AALO Yoga Docent Level 2 opleiding ben je in staat zelfstandig kwalitatief goede lessen te geven aan klanten die voor het eerst komen voor een Yogales, of al vaker zijn geweest. Ze zullen met een fijn en goed gevoel deelnemen aan deze lessen die meer de diepte ingaan. Je kunt een lessenreeks maken waarin klanten uitdaging vinden en waardoor ze gegarandeerd terugkomen naar jouw lessen. Ze zullen jou ervaren als een docent die van de hoed en de rand weet.

Kosten

Zie het bijgeleverde overzicht en/of kijk op www.aalo.nl.

TOT SLOT

AALO hoopt dat deze brochure je een duidelijk beeld heeft gegeven m.b.t. de opleiding AALO Body & Mind, als ook de mogelijkheden die er liggen na het volgen van deze opleidingen.

In de Algemene AALO Opleidingenbrochure tref je meer informatie aan over andere AALO opleidingen, trainers, mogelijkheden en studie-dvd's.

Vanzelfsprekend ben je met al je vragen altijd welkom bij AALO. Je kunt ze stellen per e-mail: info@aalo.nl of per telefoon: 0224 224124. Onze medewerkers kunnen door hun ervaring in de branche je altijd snel en goed van antwoord voorzien.

Tot snel bij één van de AALO opleidingen!