



JETZT LES MILLS INSTRUKTOR WERDEN

CREATING LIFE CHANGING FITNESS EXPERIENCES

LES MILLS

WER WIR SIND?

Es ist Motivation, es ist Ausdauer, es ist der Wille, der Beste in seinem Bereich zu sein – das ist das Erfolgsrezept von Olympioniken und auch von LES MILLS. Unser Gründer Les Mills Sr. ist vierfacher Olympia-Medaillengewinner und Vorbild vieler Leichtathleten – er weiß, was Fitness bedeutet und was es heißt, die Entwicklung des besten Trainingsprogramms der Welt voranzutreiben.

1968 eröffnete Les Mills Sr. sein erstes Fitnessstudio in Auckland, Neuseeland. Heute, vier Jahrzehnte später, sind die Workouts von LES MILLS die Nummer Eins der Welt. In hundert Ländern rund um den Globus bieten insgesamt 17.500 Partner unsere Workouts an. Mehr als

130.000 InstruktorInnen lieben unsere Trainingsprogramme und inspirieren wöchentlich Millionen von Menschen dazu sich zu bewegen.

Alle drei Monate unterstützen wir unsere Partner mit neuen, sportwissenschaftlich geprüften und vorchoreografierten Workouts, aktuellen Marketingmaterialien sowie ständig neuen Forschungsstudien. Selbstverständlich darf dabei auch die passende Musikliste mit aktuellen Chart-Hits nicht fehlen.

Die Zukunft der Fitness liegt für uns im Ausbau und im Zusammenspiel von virtuellen Kursformaten und Live-Classes. Daran arbeiten wir täglich mit Herzblut.





WARUM LES MILLS?

MOTIVIERE ANDERE

Wenn du Fitness über alles liebst und daran glaubst, dass du deine Teilnehmer mit deiner Motivation inspirieren und anstecken kannst, dann bist du bei uns genau richtig. Zusammen motivieren wir Fitnessbegeisterte rund um den Globus. Wir zeigen dir, wie deine ersten Schritte als Instruktor aussehen.

BLEIBE UP-TO-DATE

Als Instruktor unterrichtest du sportwissenschaftlich fundierte Workouts, die zu 100% Effektivität, Spaß und Leistung bringen - deine Teilnehmer werden sie lieben. Um die Workout-Sets immer auf dem neuesten Stand zu halten, versorgen wir dich alle 90 Tage mit den aktuellsten Choreografien und Playlists.

UNTERRICHTE MIT LEIDENSCHAFT

Einzigartige Songs und Beats gepaart mit deiner Leidenschaft machen ein Workout zu dem, was wirklich zählt: Ein unvergessliches Fitness-Event. Aus diesem Grund erhältst du alle drei Monate eine neue Playlist mit aktuellen Hits, die auf dein Workout abgestimmt wurden.

WACHSE ÜBER DICH HINAUS

Du gibst immer alles und entwickelst dich stets weiter. Das ist der Spirit von LES MILLS. Fort- und Weiterbildungen sind ein wichtiger Bestandteil, so bleibst du immer auf dem neuesten Stand und kannst deine Karriere weiter vorantreiben. Hilfe bekommst du dabei von unseren 130.000 Instruktoren weltweit. Wir sind ONE TRIBE, wir unterstützen einander.

DIE WELT IST DEINE BÜHNE

Über 16.500 Clubs weltweit lieben unsere Workouts - und es werden jeden Tag mehr. Als Teil von LES MILLS kannst du auf der ganzen Welt als Instruktor unterrichten.

SICHERE DIR DEINEN VORTEIL

Alle LES MILLS Instruktoren erhalten Zugang zur ReebokONE-Community. Dort gibt es 25 % Rabatt auf unsere Reebok-LES-MILLS-Kollektionen.

SEI EIN TEIL VON EINZIGARTIGEN EVENTS

LES MILLS ist mehr als nur Fitness. Wir kreieren nicht nur einzigartige Fitness-Events rund um die Welt, sondern auch regionale und exklusive Trainingseinheiten.

WAS WIRST DU UNTERRICHTEN?

Gruppentraining

BODYATTACK

Mit BODYATTACK setzt du auf eine Kombination aus Cardio, Flexibilität und Kraft. Ein strafferer Körper motiviert alle Fitnesslevel. Perfekt zur Kalorienverbrennung.

BODYCOMBAT

BODYCOMBAT ist eines unserer beliebtesten Workouts, um fitter, schneller und kräftiger zu werden. Inspiriert von Elementen aus Kampfkunst und Cardio wird hier der gesamte Körper trainiert.

BODYBALANCE

BODYBALANCE interpretiert Elemente aus Yoga, Pilates und Tai Chi neu. Die perfekt abgestimmte Playlist motiviert zusätzlich und gehört zum wissenschaftlich fundierten Kurskonzept.

BODYJAM

BODYJAM ist ein hocheffizientes Cardio-Workout, das durch die perfekte Playlist abgerundet wird. Neueste Beats und Rhythmen aus der ganzen Welt lassen dein Fitnessstudio zum Dancefloor werden.

BODYPUMP

BODYPUMP ist das beliebteste Langhantel-Workout der Welt, das Kalorien verbrennt und den Aufbau einer schlanken, athletischen Muskulatur fördert – wissenschaftlich erwiesen.

LMI STEP

LMI STEP ist ein effektives Ganzkörper-Cardio-Training, das Beine und Hintern richtig fordert. Das Step-Workout zeigt schnell erste Erfolge, ist hocheffektiv und bringt viel Spaß.

BODYVIVE 3.1

BODYVIVE 3.1 ist die ideale Kombination aus Kraft, Cardio und Core-Training. Das Ganzkörpertraining lieben Einsteiger und Fitnesserprobe gleichermaßen.

CXWORX

Egal, welches Fitnesslevel – CXWORX bringt in nur 30 Minuten mehr Kondition und funktionale Kraft. Schwerpunkt der Class ist ein stärkerer Core-Bereich, der auch bei anderen Workouts hilfreich ist.

RPM

Eines unserer besten Einsteigerprogramme: RPM. Bei diesem Cycle-Workout mit Suchtpotenzial verbrennt man Kalorien effektiv, steigert die Cardio-Fitness und ist durch den Challenge-Charakter motiviert, das nächste Fitnesslevel zu erreichen.

SH'BAM

SH'BAM ist ein Dance-Workout, das süchtig macht. Hier steht der Spaß an Rhythmen und Tanz im Vordergrund. Vorkenntnisse werden nicht benötigt.

High-Intensity Interval Training

LES MILLS GRIT STRENGTH/PLYO/CARDIO

Das 30-minütige HIIT Workout wurde entwickelt, um die Kraft zu verbessern, die Geschwindigkeit zu erhöhen, den Kalorienverbrauch zu maximieren und wie ein Athlet zu performen.

LES MILLS SPRINT

LES MILLS SPRINT ist ein hochintensives, sehr effektives Intervalltraining auf dem Bike. Mit kurzen Einheiten, großer Intensität und der Motivation an die eigenen Grenzen und darüber hinaus zu gehen, zeigt es schnell Erfolge.

BORN TO MOVE

BORN TO MOVE ist der ideale Einstieg für 2-16 Jährige in die Welt der Fitness. Die Kurse sind auf das entsprechende Alter perfekt abgestimmt. Neben Motivation ist die Musik ein wichtiger Bestandteil, um Spaß an der Bewegung zu vermitteln – Kinder lieben es.

THE TRIP

THE TRIP ist Kinoerlebnis, Live-Konzert und Interactive-Gaming in Einem. Die Kombination aus speziell ausgestattetem Studio, Live-Instruktor und Rauminstallation ist ein zukunftsweisendes Fitnesserlebnis.

Kinder- und Jugendtraining

Immersive Fitness



“LES MILLS HAT AN MICH GEGLAUBT, BEVOR ICH ES SELBST TAT.”

“Meine ersten Erfahrungen als Athletin, habe ich in einer Sportart gesammelt, in der der zweite Sieger bereits als Verlierer gilt. Mein Selbstbewusstsein war dadurch getrübt. LES MILLS hat an mich geglaubt, bevor ich es selbst tat. Ich habe gelernt, dass es nicht immer um Perfektion geht. Es geht darum die beste Version von Dir selbst zu sein. Also traue Dich etwas. Sei mutig und verändere damit das Leben anderer.“

-Bettina Keller, Deutschland

“LES MILLS hat mich aus meiner Komfortzone gelockt und mir geholfen, mich selbst zu finden. Ich liebe es ein Instruktor zu sein – die Energie, die man in einer Class bekommt, ist unglaublich. Als Instruktor hast Du die Möglichkeit, Leben zu verändern und eine fittere, glücklichere Welt zu schaffen.“

-Catherine Labe, Deutschland

“ALS INSTRUKTOR HAST DU DIE MÖGLICHKEIT, LEBEN ZU VERÄNDERN UND EINE FITTERE, GLÜCKLICHERE WELT ZU SCHAFFEN.”



WIE WERDE ICH LES MILLS INSTRUKTOR?

1. FINDE DAS PROGRAMM, DAS ZU DIR PASST

Wie du herausfindest, welches Programm am besten zu dir passt? Sprich z.B. einmal mit Instruktoren, die du kennst, bitte sie um ihr Feedback und frage nach ihren Erfahrungen und Erlebnissen.

2. FINDE EINE AUSBILDUNG IN DEINER NÄHE

Alle Ausbildungstermine in deiner Nähe erfährst du schnell und einfach unter www.lesmills.de/ausbildungen. Natürlich beantwortet dir unser Team aus der Ausbildungsabteilung jederzeit auch telefonisch unter 040 5247212-70 deine Fragen.

3. BEREITE DICH AUF DEINE AUSBILDUNG VOR

Als perfekte Vorbereitung auf deine Ausbildung erhältst du von uns ein Paket mit allen Informationen, die du für das Wochenende benötigst. Hier erfährst du, welchen Track du während der Ausbildung unterrichten wirst und erhältst die Choreografie dazu.

4. GENIESS DEIN WOCHENENDE

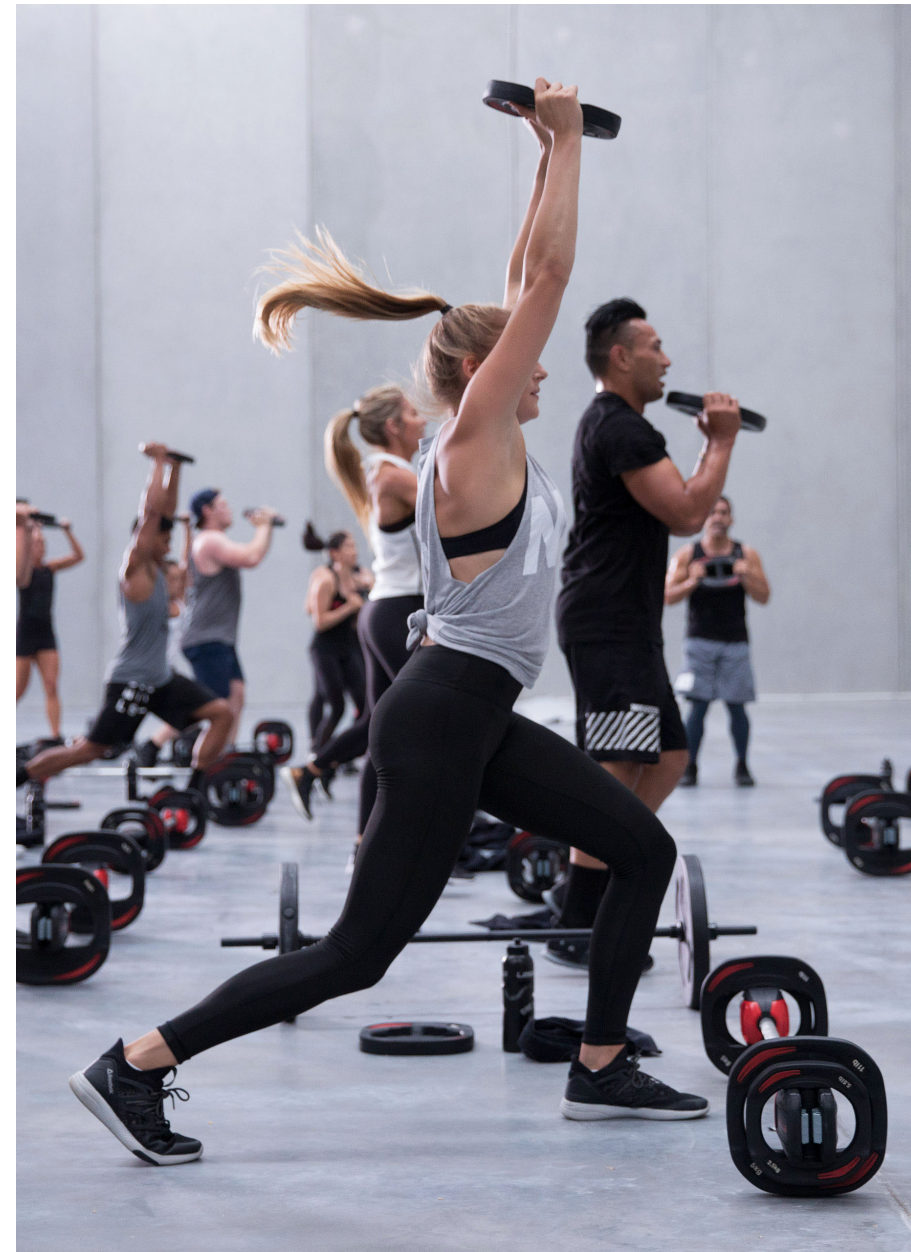
Eine Ausbildung bei LES MILLS bedeutet ein Wochenende voll neuer Erfahrungen, soviel steht fest. Hier lernst du, was unsere Workouts ausmachen, erlebst ein Event, das dein Leben verändern kann, und kehrst mit vielen neuen Freunden zurück - als PART OF THE TRIBE.

5. MACH ES OFFIZIELL

Nutze nach deiner Ausbildung jede Möglichkeit, um als Shadow mit auf der Bühne zu stehen. Das wird dich super auf deinen großen Tag vorbereiten, an dem du dein Assessment Video drehst. Dieses Video ist der letzte Schritt auf deinem Weg zum zertifizierten Instruktor und stellt sicher, dass du als LES MILLS Instruktor erstklassig unterrichtest.

6. UNTERRICHTE ALS INSTRUKTOR

Deiner Karriere als LES MILLS Instruktor steht nichts mehr im Weg. Ab sofort profitierst du alle 90 Tage von neuen packenden Choreografien und weiterführenden Fortbildungsinhalten. Deine Reise hat soeben erst begonnen - wir begleiten dich gerne und unterstützen dich in deiner Entwicklung.



WAS ERWARTET DICH BEI DEINER AUSBILDUNG

Du erwartest von einer Ausbildung Vielseitigkeit, hohe Qualität und Spaß am Lernen? Nach diesem Anspruch haben wir unsere Ausbildungen entwickelt, in denen neben Theorie und Diskussion auch Praxis, Einzel- und Gruppen-Feedbacks sowie Selbst-reflexion eine große Rolle spielen. Als Vorbereitung auf das Praxistraining bekommst du zuvor zwei Tracks von uns, auf die du dich zuhause vorbereitest – so bleibt nichts dem Zufall überlassen.

In unserem Kursmodul lernst du alles, was du brauchst, um ein zertifizierter Instruktor zu werden und deine Kurse sicher zu unterrichten. Das beinhaltet:

- **Einblick** in den Aufbau der Workouts und welchen Mehrwert diese bieten.
- **Hilfestellung** beim Lernen und Interpretieren der Choreographien.
- **Grundlagen** für eine sichere Ausführung und Evaluierung sauberer Techniken sowie ein tiefer greifendes Verständnis, warum diese Übungswege angewandt werden sollten.
- **Tipps**, wie du ein unvergessliches Trainingserlebnis schaffen kannst.



SO ERREICHST DU UNS

Alle Informationen rund um unsere Ausbildungen
findest du unter www.lesmills.com/ausbildungen

Wenn du noch mehr Fragen hast,
freuen wir uns wirklich sehr, von dir zu hören.

LES MILLS

