

Diplom

Wir gratulieren

Katharina Flury

zur erfolgreich absolvierten Ausbildung zum

Dipl. Fitness Trainer

10 Kurstage (Gesamtlernzeit 210 Std, davon 70 Stunden Kurs und 140 Stunden Selbststudium und 2 Stunden Prüfung)

Der Diplominhaber / die Diplominhaberin verfügt über die Fach-, Handlungs- und Sozialkompetenz für die persönliche Betreuung und Beratung von Kunden im Fitnesscenter.

Inhalte Praxis:

Eintritts-Screening und Kundenbetreuung, erstellen gesundheitsorientierter Trainingsprogramme. Instruktion und Korrektur von Kraft- und Ausdauertraining sowie Nachdehnen im Fitnesscenter.

Inhalte Theorie:

Grundlagen der Trainingslehre im Bereich Kraft und Ausdauer, der Beweglichkeit und des Nachdehnens. Aufbau und Inhalte eines gesundheits- und zielorientierten Kraft- und Ausdauertrainings, Kommunikation, Verkaufsgrundlagen.

Zürich, 8. November 2015



Cyrill Lüthi
Schulleitung



Diplom

Wir gratulieren

Katharina Flury

zur erfolgreich absolvierten Ausbildung zum

Dipl. Body Toning & Workout Instructor

5 Kurstage + 1 Prüfungstag (Lernzeit; 105 Stunden; davon 35 Stunden Kurs, 54 Stunden Selbststudium und persönliche Trainingszeit, sowie 16 Stunden Prüfungsvorbereitung).

24. Februar – 7. April 2018

Das Diplom befähigt, Body Toning Lektionen und das M.A.X. Konzept effizient und motivierend zu unterrichten, diverse Hilfsmittel gekonnt einzusetzen und Korrekturen adäquat und gezielt anzubringen.

Folgende Lerninhalte wurden vermittelt:

Instruktion der Übungen / Technik und Körperhaltung / Instruktionsablauf / Gestaltung Kräftigungsabläufe / Lektionsgestaltung / Varianten im Stundenaufbau / Intensitätsvariationen / Musikeinsatz / Verbales und nonverbales Teaching / Trainingslehre Krafttraining / Definition „Gesundheitsorientiertes Krafttraining“ / Belastungsdauer / Belastungsintensität / Belastungsdichte / Transfer von der Theorie in die Praxis / Übungen analysieren und korrigieren / Variationsmöglichkeiten und Hilfsmittel / Nachdehnen / M.A.X. Konzeptschulung / Tipps und Tricks für die Praxis und das eigene Training.

Zürich, 10. April 2018



Cyrill Lüthi
Schulleitung

