

Carmela De Cristofaro

hat die Fitness Basic Ausbildung absolviert und die Prüfung mit Erfolg bestanden

Fitness TrainerIn

Der/die Fitness TrainerIn kennt verschiedene Trainingsmethoden im Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining. Er/sie kann die Mitglieder im Fitnesscenter kompetent beraten, ihnen gesundheits-, fitness- oder leistungsorientierte Trainingsprogramme zusammenstellen und sie langfristig betreuen. Er/sie überzeugt mit fundiertem Wissen, souveränem Handeln und Einfühlungsvermögen.

Ausbildungsinhalte

Theorie: vertiefen der anatomischen und physiologischen Kenntnisse, Grundlagen der Biomechanik, individuelle Trainingspläne erstellen, Grundlagen der Trainingssteuerung, sportmedizinisches Basiswissen

Trainingspraxis: Funktionelle Übungen am Zugapparat und mit der Hantel, Training bei Beschwerden am Bewegungsapparat, Krafttraining mit maximaler Muskelsolation, verschiedene Trainingsmethoden im Cardiotraining, Bewegungs- und Haltungscoordination

Betreuung: Professionell instruieren (Video Analyse), Kommunikationstraining (Gesprächsanalysen), erfolgreiche Kundenbindung, Ernährungsgrundlagen

Abschlussdatum: Juni 2008

Ort: Zürich

S.A.F.S. Schulsekretariat



S.A.F.S. Geschäftsführer



Safs - Qualität entscheidet.



diplom