

# Margrit Frei

hat die Ausbildung Fitness Betreuer absolviert und die Prüfung mit Erfolg bestanden.

## Fitness Betreuer

Der Fitness Betreuer kann Interessenten korrekt und effizient ins Fitnesstraining einführen, bestehenden Mitgliedern neue Trainingsprogramme instruieren und die Belastung ihrer Leistungsfähigkeit anpassen. Auf der Trainingsfläche erkennt er sofort Fehler bei der Übungsausführung und kann sie gezielt korrigieren.

### Ausbildungsinhalte

#### Theorie

Funktionale Anatomie, Energiebereitstellung im Muskel, Konditionsfaktoren und Trainingsgrundsätze, individuelle Belastungsgestaltung im Fitnesscenter

#### Trainingspraxis

Funktionelles Ausführen der einzelnen Übungen

#### Krafttraining

verschiedene Organisationsformen

#### Cardiotraining

Stufentest

#### Stretching

Nachdehnprogramm

#### Betreuen

Erfolgsregeln für Fitness BetreuerInnen, korrektes Einführen von Interessenten, gekonnt instruieren und korrigieren

Methodisch-didaktische Kerninhalte der Leitertätigkeit mit Erwachsenen, Hinweise zur physischen und psychischen Entwicklung im Erwachsenenalter, Aspekte der Leiterpersönlichkeit

EDUQA  
Zertifiziert



Abschlussdatum: Juni 2015

Ort: Zürich

SAFS Schulsekretariat

*C. T. Fischer*

SAFS Geschäftsführer

*Margrit Frei*



S.A.F.S

swiss academy of fitness & sports

# diplom