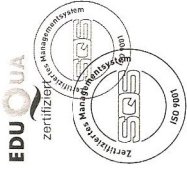


## Ausbildungsinhalte

Functional Toning Grundlagen und Trainingsperiodisierung, Aufbau von FunTone® Basic, BBP, Bauch Express, FunTone® Cardio und Basic Step Lektionen, Funktionelle Anatomie, Belastungsdosierung, Technik und funktionelles Haltungstraining, Leveisystem, Cueing und Coaching, Praktisches Unterrichten mit Feedback.



hat die Ausbildung Kursleiter Toning & Cardio absolviert und die Prüfung mit Erfolg bestanden.

# Kursleiter Toning & Cardio

Der Kursleiter Toning & Cardio kann Functional Toning, BBP, Bauch Express, FunTone® Basic und FunTone® Cardio Lektionen mit und ohne Hilfsmittel selbstständig und strukturiert zusammenstellen. Er unterrichtet funktionelle Übungen technisch korrekt, arbeitet im Musikbogen und variiert die Belastung niveaugerecht. Seine Begeisterung ist ansteckend und reisst mit.

Abschlussdatum: August 2020

Ort: Zürich

ID: 626443

SAFS Schulsekretariat

SAFS Geschäftsführer



# diplom