

Gülsah Taracar

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

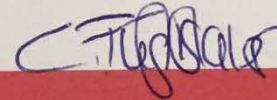
Fitness Trainer

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

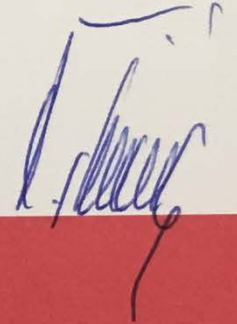
Abschlussdatum: April 2017

Ort: Zürich

SAFS Schulsekretariat



SAFS Geschäftsführer



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 Haltekoordination

Betreuen

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

EDUQUA
zertifiziert



swiss academy of fitness & sports

diplom