Gülsah Taracar

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
Funktionelle 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
esa-Fachausbildung
Gerätegestütztes Fitnesstraining
Methodisch-didaktische Kerninhalte der Leitertätigkeit mit Erwachsenen, Hinweise zur physischen und psychischen Entwicklung im Erwachsenenalter, Aspekte der Leiterpersönlichkeit, Infos zu esa Erwachsenensport Schweiz

EDUQUA zertifiziert

Zertifiziertes Management SQS ISO 9001

esa

Abschlussdatum: Mai 2016 Ort: Zürich SAFS Schulsekretariat SAFS Geschäftsführer

S.A.F.S swiss academy of fitness & sports

diplom