

Margrit Frei

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: März 2016

Ort: Zürich

S.A.F.S. Schulsekretariat

C. Tugge

S.A.F.S. Geschäftsführer

Margrit Frei

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 Haltungskoordination

Betreuen

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

osa-Fachausbildung

Gerätegestütztes Fitnesstraining

Fachdidaktische Schwerpunkte, Sicherheitsaspekte und spezifische Fertigkeiten im Bereich der Physis und der Psyche, Aspekte der Leiterpersönlichkeit

EDU  Qualität
verbunden



osa



swiss academy of fitness & sports

diplom