

Ausbildungsinhalte

Theorie

Funktionelle Anatomie
Energiebereitstellung im Muskel
Konditionsfaktoren und Trainingsgrundsätze
Individuelle Trainingsplanung im Fitnesscenter
Grundlagen der Trainingssteuerung
Sportmedizinisches Basiswissen
Dienstleistungsgrundlagen
Kommunikationsgrundlagen
Verkaufsgrundlagen
Vorgehen bei Notfällen im Fitnesscenter

Trainingspraxis

Funktionelles Ausführen der einzelnen Übungen
Training bei Beschwerden am Bewegungsapparat
Krafttraining mit maximaler Muskelisolation
Verschiedene Trainingsmethoden im Cardiotraining
Bewegungs- und Haltungs-koordination

Betreuung

Erfolgsregeln für Fitness BetreuerInnen/-TrainerInnen
Professionell Instruieren und Korrigieren
CPR-Ausbildung

safs fachausweis

Lopata Keren

hat die berufsbegleitende Safs Fitness Basic Ausbildungen Fitness BetreuerIn, KundenberaterIn im Fitnesscenter und Fitness TrainerIn absolviert und die Prüfung mit Erfolg bestanden.

SAFS Fachausweis für Fitness TrainerIn

Der/die Fitness BetreuerIn kann Interessenten/Interessentinnen korrekt und effizient ins Fitnesstraining einführen und die Belastung ihrer Leistungsfähigkeit anpassen.

Der/die KundenberaterIn kann alle Fragen im Fitnesscenter kompetent beantworten und auf verschiedene Kunden individuell eingehen.

Der/die Fitness TrainerIn kann den Mitgliedern gesundheits-, fitness- oder leistungsorientierte Trainingsprogramme zusammenstellen und sie langfristig betreuen.

Dezember 2002

Zürich

Abschlussdatum

Ort



SAFS Schulsekretariat



SAFS Geschäftsführer

