



IFAA Anatomie und Funktionalität (Modul 1 von 4)



Cours garanti

Description

Veranstaltung mit Zertifikatspflicht

Beschreibung (kurz) (CG_22419 Gültig: 01.01.2021 - 31.12.9999) Anatomische und physiologische Grundkenntnisse sind ein Muss für Trainer*innen und Ihr erster Schritt auf der Karriereleiter. Sie sind die wichtigste Grundlage, um Ihr Training und Ihre Kurse fachgerecht zu gestalten. In diesem Modul lernen Sie alles über das komplexe Zusammenspiel einzelner Muskelgruppen. Danach sind Sie in der Lage, gezielte und effektive Übungen zu entwickeln. Mit diesem Kurs legen Sie die notwendige theoretische Basis für viele weitere Ausbildungen im Group-Fitness und Pilates-Bereich. Inhalt (CG_22419 Gültig: 01.01.2021 - 31.12.9999) Das Modul 1 "IFAA Anatomie und Funktionalität" ist der erste Schritt zu den Ausbildungen "IFAA Group-Fitness Instructor B-Lizenz" und "IFAA Pilates Mattentrainer*in" und dauert zwei Tage. Es werden folgende Inhalte vermittelt: -Herz-Kreislaufsystem

- Funktionelle Anatomie
- Muskeln und Muskelfunktionen
- Gelenke und Knochen
- Energiebereitstellung in der Skelettmuskulatur
- Stoffwechsel

Voraussetzungen (CG_22419 Gültig: 01.01.2021 - 31.12.9999)

- Abgeschlossene Berufsausbildung oder Mittelschulabschluss
- Mindestalter 18 Jahre
- Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift, mindestens auf Niveau B2
- Regelmässiger Besuch von Pilates-, resp. Group-Fitness-Lektionen über mehrere Jahre

Zielgruppe (CG_22419 Gültig: 01.01.2021 - 31.12.9999) Sie möchten Pilates oder Group-Fitness Kurse professionell unterrichten. Sie können auf Menschen eingehen und Gruppen motivieren. Sie wollen eine Zusatzqualifikation erwerben und Ihre Leidenschaft zum Beruf machen. Lernziele (CG_22419 Gültig: 01.01.2021 - 31.12.9999) Am Ende dieses Moduls besitzen Sie unverzichtbares Wissen über Anatomie und Physiologie, welches Sie später in Ihrer Kursgestaltung praktisch umsetzen. Abschluss (CG_22419 Gültig: 01.01.2021 - 31.12.9999) Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das Attest "IFAA Anatomie und Funktionalität". Anschluss-/Fortsetz.angebot (CG_22419 Gültig: 01.01.2021 - 31.12.9999) Modul "IFAA Group-Fitness Grundlagen" oder Modul "IFAA Pilates Grundlagen (Mattentraining 1)" Interne Beschreibungen

Besonderes/Bemerkungen (CG_22419 Gültig: 01.08.2015 - 31.12.9999) Bei Buchung der Gesamtausbildung profitieren Sie von 10 Prozent Rabatt gegenüber der Buchung von einzelnen Modulen.

Contenu

Das Modul 1 "IFAA Anatomie und Funktionalität" ist der erste Schritt zu den Ausbildungen

**Klubschule Migros
Winterthur**
Rudolfstrasse 11
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45
info.wi@gmos.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



IFAA Anatomie und Funktionalität (Modul 1 von 4)



Cours garanti

"IFAA Group-Fitness Instructor B-Lizenz" und "IFAA Pilates Mattentrainer*in" und dauert zwei Tage. Es werden folgende Inhalte vermittelt:

- Herz-Kreislaufsystem
- Funktionelle Anatomie
- Muskeln und Muskelfunktionen
- Gelenke und Knochen
- Energiebereitstellung in der Skelettmuskulatur
- Stoffwechsel

Prérequis

- Abgeschlossene Berufsausbildung oder Mittelschulabschluss
- Mindestalter 18 Jahre
- Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift, mindestens auf Niveau B2
- Regelmässiger Besuch von Pilates-, resp. Group-Fitness-Lektionen über mehrere Jahre

Groupe cible

Sie möchten Pilates oder Group-Fitness Kurse professionell unterrichten. Sie können auf Menschen eingehen und Gruppen motivieren. Sie wollen eine Zusatzqualifikation erwerben und Ihre Leidenschaft zum Beruf machen.

Objectifs

Am Ende dieses Moduls besitzen Sie unverzichtbares Wissen über Anatomie und Physiologie, welches Sie später in Ihrer Kursgestaltung praktisch umsetzen.

Attestation

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das Attest "IFAA Anatomie und Funktionalität".

Etapes suivantes

Modul "IFAA Group-Fitness Grundlagen" oder Modul "IFAA Pilates Grundlagen (Mattentraining 1)"

Date

05.11.2021 - 06.11.2021 / E_1489864

Horaire

horaire irrégulier

Jours

Ve;Sa

Durée

2 Jours de cours. Total 14.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 455.00

Lieu du cours

Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

**Klubschule Migros
Winterthur**
Rudolfstrasse 11
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45
info.wi@gmos.ch
klubschule.ch





IFAA Anatomie und Funktionalität (Modul 1 von 4)



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ve	05.11.2021	14:00 - 21:30
	2 Sa	06.11.2021	09:00 - 16:50