



Modul 1 "IFAA Anatomie und Funktionalität"

Beschreibung	Anatomische und physiologische Grundkenntnisse sind ein Muss für jede/n Trainer/in 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	<p>Das Modul 1 "IFAA Anatomie und Funktionalität" ist der erste Schritt zu den Ausbildungen "IFAA Group-Fitness Instructor B-Lizenz" und "IFAA Pilates Mattentrainer" und dauert zwei Tage. Es werden folgende Inhalte vermittelt:</p> <ul style="list-style-type: none">• Herz-Kreislaufsystem• Funktionelle Anatomie• Muskeln und Muskelfunktionen• Gelenke und Knochen• Energiebereitstellung in der Skelettmuskulatur• Stoffwechsel
Voraussetzung	<ul style="list-style-type: none">• 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	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	Am Ende dieses Moduls besitzen Sie unverzichtbares Wissen über Anatomie und Physiologie, welches Sie später in Ihrer Kursgestaltung praktisch umsetzen.
Abschluss	Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das Attest "IFAA Anatomie und Funktionalität".
Anschluss-	

**Klubschule Migros Bern
Wankdorf**
Wankdorffeldstrasse 90
3014 Bern

Tel. +41 58 568 00 30

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Modul 1 "IFAA Anatomie und Funktionalität"

Fortsetzungsangebote	Modul "IFAA Group-Fitness Grundlagen" oder Modul "IFAA Pilates Grundlagen (Mattentraining 1)"		
Datum	15.02.2019 - 02.03.2019 / E_1245879		
Zeit	09:00 - 16:50 h		
Wochentage	Fr;Sa		
Dauer	2 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 455.00		
Durchführungsort	Wankdorffeldstrasse 90, 3014 Bern		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	15.02.2019	09:00 - 16:50
	2 Sa	02.03.2019	09:00 - 16:50