



IFAA Anatomie und Funktionalität (Modul 1)

Beschreibung	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	<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*in" 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-Fortsetzungsangebote	Modul "IFAA Group-Fitness Grundlagen" oder Modul "IFAA Pilates Grundlagen (Mattentraining 1)"
Datum	22.10.2021 - 29.10.2021 / E_1386146
Zeit	08:45 - 16:15 h
Klubschule Migros Basel-Gundelitor Jurastrasse 4 4053 Basel	Tel. +41 58 575 87 00 klubschule@migrosbasel.ch klubschule.ch



IFAA Anatomie und Funktionalität (Modul 1)

Wochentage	Fr									
Dauer	2 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten									
Preis	CHF 455.00									
Durchführungsort	Jurastrasse 4, 4053 Basel									
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Fr</td><td>22.10.2021</td><td>08:45 - 16:15</td></tr><tr><td>2 Fr</td><td>29.10.2021</td><td>08:45 - 16:15</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Fr	22.10.2021	08:45 - 16:15	2 Fr	29.10.2021	08:45 - 16:15
Tag	Datum	Zeit								
1 Fr	22.10.2021	08:45 - 16:15								
2 Fr	29.10.2021	08:45 - 16:15								