



IFAA Anatomie und Funktionalität (Modul 1)



Garantierte Durchführung

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

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

Voraussetzung

- 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

03.09.2021 - 11.09.2021 / E_1460450

Zeit

09:00 - 16:50 h

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch





IFAA Anatomie und Funktionalität (Modul 1)



Garantierte Durchführung

Wochentage

Fr;Sa

Dauer

2 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 455.00

Durchführungsort

Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	03.09.2021	09:00 - 16:50
2 Sa	11.09.2021	09:00 - 16:50