Krokusstraße 8 A-4614 Marchtrenk
Tel.: 08161/4969-41 Fax: 08161/4969-42
info@euro-education.com

Leistungsdiagnostik

1tägig

Theorie und Praxis zur Durchführung einer modernen Leistungsdiagnostik.

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzung ist eine abgeschlossene Fitness- oder Personal Trainer B-Lizenz.

Beschreibung

Eine professionelle Trainingsplanerstellung und Trainingssteuerung ist nur durch eine genaue Leistungsdiagnostik möglich. Für eine kompetente und erfolgreiche Betreuung der Kunden stellt die Bestimmung des individuellen Leistungszustandes somit ein wichtiges Hilfsmittel für den Personal Trainer dar.

Die moderne Leistungsdiagnostik im Fitnessbereich enthält Testverfahren, mit deren Hilfe der Gesundheits- beziehungsweise Fitnesszustand und die Leistungsfähigkeit der jeweiligen Person festgestellt werden kann. Die daraus gewonnenen Daten ermöglichen eine individuelle, optimal angepasste Trainingsplanerstellung und im weiteren Verlauf eine ständige Kontrolle und Steuerung des Trainings. Der Kunde fühlt sich dadurch hervorragend betreut und die gesetzten Ziele können systematisch und schneller erreicht werden.

Dieser Workshop beinhaltet die Grundlagen einer qualitativ hochwertigen Leistungsdiagnostik in Theorie und Praxis:

• Was sind die Qualitätskriterien einer modernen Leistungsdiagnostik?
• Welche leistungsdiagnostischen Testmethoden gibt es?
• In welchen Trainingszonen soll trainiert werden?
• Wie wird ein Mehrstufentest praktisch durchgeführt?
• Die richtige Erstellung eines Trainingsplans basierend auf den Ergebnissen der Leistungsdiagnostik.

Als guter Fitness-, Aerobic- oder Personal Trainer ist es wichtig sich von anderen abzuheben. Insbesondere das Wissen um die Durchführung einer professionellen Leistungsdiagnostik ermöglicht diese Abgrenzung und damit eine optimale Betreuung des Kunden.

Kosten

Teilnahmegebühr inkl. Skript und Urkunde: € 150.- zzgl. 19% MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.