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

Trainingsgrundlagen zur Gewichtsreduktion

1tägig

Die Fortbildung Trainingsgrundlagen zur Gewichtsreduktion ist ein potentieller Teil des Masterstudienganges für Fitness- oder Personaltrainer. Er ist aber auch separat buchbar und auch für Group Fitness Trainer interessant, die Kunden mit Ernährungstipps versorgen wollen oder für sich selbst etwas erreichen wollen.

Voraussetzungen

Insofern gibt es keine speziellen Teilnahmevoraussetzungen, der Kurs ist für alle Interessierte offen.

Beschreibung

Gewichtsreduktion gehört zu einem der am häufigsten genannten Trainingsziele. Nicht nur um den Körper in Form zu bringen, sondern auch, um sich wohler zu fühlen, Belastungen auf den Körper zu reduzieren und Leistungen zu steigern. Der Inhalt des Workshops legt seinen Fokus auf die verschiedenen Möglichkeiten der körperlichen Aktivität und deren Wirkung auf den menschlichen Organismus.

Inhalte, die vermittelt werden:

• Die Energiebilanz des Körpers
• Energiebereitstellung
• Verschiedene Ansätze der Gewichtsreduktion über Aktivität
• Trainingsmythen (z.B. Fettverbrennung nur bei 130 Puls)
• Trainingsformen: Vor- und Nachteile (GLA 1 und 2, HIT, Gerätetraining, Pulstraining, Functional Training etc.)
• Was eignet sich für meinen Kunden? Die richtige Dosis und Intensität
• Ernährung und der Jojo Effekt
• Praxiseinheiten

Kosten

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

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.