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

Vitaltrainer - Bewegung, Entspannung & Ernährung

2,5 tägig

Präsenzausbildung

Das Grundbedürfnis der Menschen nach Gesundheit, Wohlbefinden und guter körperlicher Erscheinung ist in unserer westlichen Wohlstandsgesellschaft heute ausgeprägter als je zuvor.

Neben der körperlichen Aktivität und Gesundheitssport sind Ernährung und Stressbewältigung zentrale Säulen in der Prävention und Gesundheitsförderung. Dementsprechend hoch ist die Nachfrage nach Spezialisten zur Erstellung adäquater Gesundheitssportprogramme, die einen ganzheitlichen Blick auf ihre Teilnehmer haben.

Aufbauend auf der generellen Einführung in die Themenfelder Prävention und Gesundheitssport liefert das Seminar die notwendigen Kompetenzen, um Kunden im Bereich Bewegung, Entspannung und Ernährung ganzheitlich im Gesundheitssport professionell betreuen zu können.

Voraussetzungen

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich sind von Vorteil.

Fehlen diese Kenntnisse oder möchten Sie diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?
Dann nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

Beide Ausbildungen - Vitaltrainer und S-Lizenz - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

Beschreibung

Ernährung

•Gewichtsmanagement
•Ernährung bei orthopädischen Problemen
•Ernährung bei internistischen Problemen

Ernährung und Essverhalten

• Ernährungsinformation
• Ernährungsberatung: Verhaltensänderung als Schlüssel zum Erfolg

• Ernährungspraxis: Umsetzung im Alltag
Gesundheitssport zur Vorbeugung internistischer Risikofaktoren und Erkrankungen

• Metabolisches Syndrom: Übergewicht, Arterielle Hypertonie, Diabetes mellitus

Gesundheitssport zur Vorbeugung orthopädischer Beeinträchtigungen

• Muskuläre Dysbalancen
• Unspezifische Rückenbeschwerden
• Arthrofit: Knie, Schulter, Hüfte
Trainingsplanung im Gesundheitssport
Entspannung und Regeneration
• individuellen Stressfaktoren
• Aktive Regenerationsmaßnahmen

• Passive Regenerationsmaßnahmen

Anmerkung

Umfang: 2 ½ Tage

Freitag: 14:00 - 19.00 Uhr
Samstag: 9.30-17.00 Uhr
Sonntag: 9.30-17.00 Uhr

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat der 2,5 tägigen Präsenzausbildung: € 390.- zzgl. MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.