

Wir bestätigen hiermit, dass

Bühlmann Sandra

den Kurs

Group Fitness Vorbereitungskurs 0101

zum Ausbildungsthema

Intensive Vorbereitung für die Aerobics / Step Instructor Ausbildung

am

16.03. – 18.03.2001 an 3 Tagen während 21 Ausbildungsstunden

absolviert hat.

Zürich, 18.3.01
Ort/Datum

[Signature]
SAFS Kursleiter/in

[Signature]
SAFS Schulsekretariat



Ausbildungsinhalte

Theorie

Funktionelle Anatomie
Der Muskel und seine Steuerung
Die Energiebereitstellung im Muskel
Konditionsfaktoren und Trainingsgrundsätze
Belastungsgestaltung bei Kraft-, Ausdauer- und
Beweglichkeitstraining im Group Fitness Bereich
Lektionsaufbau und Musik Theorie

Trainingspraxis

Haltungsschulung und Techniktraining
Warm Up und Handzeicheneinsatz
Toning: Rumpfstabilisation und -mobilisation
Stretching: Übungen Pflichtdehnbereiche
Musterlektionen
Grundschritte Low- und High Impact
Grundlagen Choreographiaufbau
Praktisches Unterrichten mit Feedback
Cool Down
Grundübungen Workout
Tipps und Tricks für erfolgreiches Unterrichten

Betreuung

Aufgaben und Ziele im Fitnesscenter
Erfolgsregeln für Group Fitness Instructors
Verkauf: einführendes und abschliessendes Gespräch
Erfolgreich Abnehmen

diplom

Bühlmann Sandra

hat die Safs Group Fitness Basic Ausbildung absolviert und die Prüfung mit Erfolg bestanden.

Aerobics Instructor

Der Aerobics Instructor kann Aerobicslektionen selbständig und korrekt zusammenstellen. Er/sie unterrichtet mit vorbildlicher Technik und baut seine/ihre Choreographien niveaugerecht auf. Er/sie motiviert die TeilnehmerInnen gekonnt mit Musik und Handzeichen. Seine/ihre Begeisterung ist ansteckend und reisst mit.

11. August 2001

Abschlussdatum

Zürich

Ort

M. L. 2001

SAFS Schulsekretariat

[Handwritten Signature]

SAFS Geschäftsführer

