

Group B-Cardio Trainer

Agnes

Vorname

Hofer

Name

INJOY Villach

Studio

9500 VILLACH

Postleitzahl/Ort

- Physiologische und trainingsmethodische Grundlagen des Herz-Kreislauftrainings
- kurz & knackig: effektive 30-Minuten HIIT-Trainings-Programme
- Gruppen verbal und visuell führen, sich vor der Gruppe präsentieren
- Musik professionell und motivierend nutzen leicht gemacht
- Basis-Abläufe aufbauen: Methodik & Didaktik 1
- Basis-Abläufe variieren: Methodik & Didaktik 2
- Group-Stundenaufbau allgemein und speziell
- Grundschrte und -bewegungen
- Warm up
- Cool Down, Stretching
- Trainingssteuerung

**Wir gratulieren zur
erfolgreich bestandenen Prüfung!**

Franco Ferraro

Ausbildungsleiter/in

Jan Scherzer
Fachlicher Leiter
INLINE AKADEMIE

24.06.2017