



Lehrinhalt

zertifizierter Natural Move Trainer B Lizenz

1 Human Anatomie

- Einführung
- Gliederung der Körpertypen
- Der große und kleine Herz-Kreislauf
- Anatomische Einteilung der Gewebearten und seine Funktion
- Energiebereitstellung
- Das passive Bewegungssystem
- Die Wirbelsäule und seine Funktion
- Das aktive Bewegungssystem
- Muskellehre und Arbeitsweise
- Motorische Grundeigenschaften
- Biomechanik
- Erste Hilfe

2 Outdoor und Indoor Movements

- Movements mit eigener Körperkraft
- Movements mit Equipement
- Paleo, Functional und Co.
- One to one und Group Training
- Motivation
- Methodik
- Didaktik

3 Ernährung – Natural Nutrition

- Ernährungsformen
- Vitamine & Co
- Mineralstoffe
- Nimm´s leicht
- Ernährungskompass
- Ernährungsplan

4 Marketing

- Selbstvermarktung
- Existenzgründung

5 Prüfung/Hausaufgabe