



Lehrinhalt

zertifizierter Natural Move Trainer A Lizenz

1 Human Anatomie

- Einführung
- Gliederung der Körpertypen
- Der große und kleine Herz-Kreislauf
- Energiebereitstellung
- Das passive Bewegungssystem
- Die Wirbelsäule und seine Funktion
- Das aktive Bewegungssystem
- Gesundheitliche Aspekte

2 Outdoor und Indoor Movements

- Movements mit eigener Körperkraft
- Die richtigen Übungen zum perfekten Handstand
- Vorteile vom Outdoortraining
- Outdoor Booster – im starken Team
- Effektives Training – Functional, HIT...
- Back to basics
- Bodyweight Training

3 Ernährung – Natural Nutrition

- Ernährungsformen
- Cortisol Kontrolle
- Hormone als Abnehmblocker – Leptin & Co

4 Marketing

- Selbstvermarktung
- Existenzgründung

5 Prüfung/Hausaufgabe