



## **Lehrinhalt**

### **Fitness Trainer/- in C Lizenz/**

- 1. Grundlagen der Anatomie**
- 2. Grundlagen der Physiologie**
- 3. Energiebereitstellung**
- 4. Herz-Kreislauf-System**
- 5. Passiver Bewegungsapparat**
- 6. Aktiver Bewegungsapparat**
- 7. Grundlagen der Bewegungslehre**
- 8. Grundlagen der Trainingslehre**
- 9. Methodik im Fitnesstraining**
- 10. Psychologische Aspekte**