Lehrinhalt

Group Trainer/-in B Lizenz

1. Gliederung der Körpertypen
2. Anatomie und Funktion des Herz-Kreislaufsystems
3. Spezielle Anatomie der Wirbelsäule
4. Sportverletzungen und Erste Hilfe
5. Dehnmethoden
6. Sportpsychologie
7. Vorteile und Effekte von Group Fitness
8. Aufbau von Group Fitness Kursen
9. Musiklehre
10. Bewegung zur Musik
11. Verbindung von Schritten, Musik & Handzeichen
12. Musikbogen
13. Einsatz von Hilfsmaterialien
14. Warm Up & Cool Down
15. Matwork
16. Praxis z.B. Step-Aerobic und BBP
17. Abschlussprüfung