



## Lehrinhalt

### Wedding Fitness Coach

- Modul 1 - Gliederung der Körpertypen
- Modul 2 - Das Herzkreislauf System und seine Funktion
- Modul 3 - Aufbau und Funktion der Zelle
- Modul 4 - Energiebereitstellung
- Modul 5 - Anatomische Einteilung der Gewebearten und seine Funktion
- Modul 6 - Das passive Bewegungssystem
- Modul 7 - Die Wirbelsäule und seine Funktion
- Modul 8 - Das aktive Bewegungssystem
- Modul 9 - Muskellehre und Arbeitsweise
- Modul 10 - Motorische Grundeigenschaften
- Modul 11 – Barre Workout
- Modul 12 - Athletiktraining
- Modul 13 - Pilates
- Modul 14 - Yoga
- Modul 15 - Ernährungslehre
- Modul 16 - Entspannung
- Modul 17 – Praxis
- Modul 18 – Abschlussprüfung/Hausaufgabe