

5 daagse opleiding

Inhoud :

- Introductie tot de anatomie van het menselijk lichaam: spier - skelet systeem

- Introductie tot de physiologie :
 - de cel van het menselijk lichaam, de energiesystemen, effecten van fysieke activiteit op het hormonaal systeem, overgewicht en obesitas, stress en het neuro-hormonaal systeem,...

- Training: aanpak en methodologie binnen Personal Training (training met toestellen, halters, klein materiaal, functionele training en training in 3D)
 - Aanleren van opmaak van een sessie in functie van de doelstelling
 - Cognitief aspect van de klant: behoefte-analyse

Prijs: 850€ (incl. btw)