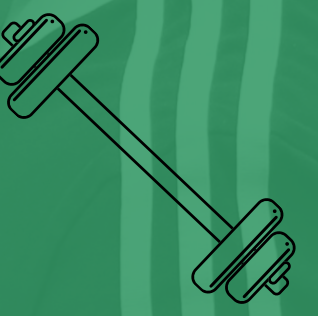
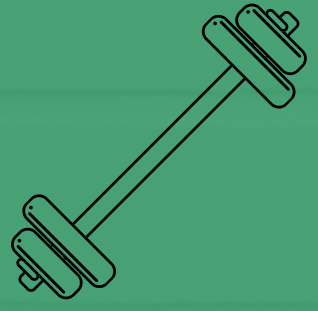


K O U L U T U S S I S Ä L T Ö



P E R S O N A L T R A I N E R - K O U L U T U S

Tuki- ja liikuntaelinanatomia ja käytännön anatomia 27h



Vuorovaikutustaidot ja didaktiikka 15h



Liikuntaneuvonta 15h



Testaus ja asiakkaan kartoitus 10h



Harjoittelun ohjelmointi 10h



Perusominaisuudet
Kestävyys (kuormitusfysiologia)
Voima (hermolihaskäyttöjärjestelmä) 18h



Ravitsemus 30h



Lihashuolto ja liikkuvuus 8h



Psyykkinen valmennus 9h



Yrittäjyys 16h



Ryhmäliikunta 8h



Opintojen ohjaus 8 h



Lisätietoa:

Personal Trainer-koulutusvastaava:
ptkoulutus(at)varala.fi
Julia Hilden
+358 44 3459 910

