



Fitness-Coach Fortbildung 2015

Aktuelles Neues gepaart mit Auffrischung alter Wissensgebiete

Ort: Schielleiten, Bundessport- und Freizeitzentrum Schloss Schielleiten
A-8223 Stubenberg am See

Freitag, 06. November 2015

- 12:00 – 13:30 Anreise
- 14.00 – 15.00 Fitness – Was gibt es Neues?
- 15.30 – 16.30 **Wie fit bin ich? (Ist-Zustand-Tests)**
- 16.30 – 18.00 **Wie fit bin ich? (Ist-Zustand-Tests)**
- 18:00 – 19:30 Abendessen
- 19:30 – 21:00 HRV (Belastung - Erholung)

Samstag, 07. November 2015

- 08:30 – 10:00 Trainingsplanung
- 10:30 - 12:00 **HIT-Training**
- 12:00 - 14:00 Mittagessen
- 14:00 – 16:00 Mein persönliches Trainingsprogramm
- 16:30 - 18:00 **Tabata-Training**
- 18:00 – 19:30 Abendessen
- 19:30 - 21:00 Was ich schon immer wissen wollte!

Sonntag, 08. November 2015

- 08:30 – 09:30 Ernährung (Wann – Was - Wie) Holdhaus
- 09:30 - 11:00 **Krafttraining**
- 11:15 - 12:00 Training via Internet
- 14:00 – 16:00 Zusammenfassung, Abschluss Holdhaus