



Diplom EntspannungstrainerIn

Nach der umfangreichen und fundierten Ausbildung zum Entspannungstrainer der PFA, kannst du im Einzel oder Gruppentraining in verschiedenen Einrichtungen der Wellness, Prävention und Gesundheitsindustrie arbeiten. Die hier erlernten Methoden können natürlich auch in jeden bereits ausgeübten Beruf integriert und auch im privaten Sektor als Kurs und Seminarleiter angeboten werden.

Mit der Entspannungstrainer Ausbildung der PFA wirst du zum Experten für alle Bereiche des Entspannungstrainings. Beginne jetzt mit deiner Ausbildung.

Ausbildungsinhalte und Module im Überblick:

MODUL1 - STARTMODUL

- Anatomie des aktiven Bewegungsapparates
- Anatomie des passiven Bewegungsapparates
- Physiologie
- Trainingslehre
- Trainingsmethodik und Planung
- Grundlagen der Fitnessernährung
- Ernährungslehre

MODUL2 - ESSENTIELE ELEMENTE

- Yoga
- Pilates
- Rücken Fit
- Qi Gong

MODUL1 - MENTALE ENTSPANNUNG

- Progressive Muskel Relaxation
- Autogenes Training
- Burnout Prophylaxe
- Stressmanagement
- Grundlagen der TCM
- Selbstmassage
- Meditation
- Achtsamkeitstraining
- Entspannungstraining Stundenplanung
- Entspannungstraining Methodik Unterricht
- Aktives und passives Stretching
- Mentaltraining
- Entspannungsmethoden

Umfang Diplom ErnährungstrainerIn:
120 Einheiten in Theorie und Praxis
inkl. 60 Praxiseinheiten
(selbständig absolviert und dokumentiert)

Ausbildungskosten:

1.890,-

Ratenzahlung und Finanzierung
jederzeit möglich!

Ausbildungsdauer:

2-3 Monate

