

Angelo Pira

Fitnesstrainer-B-Lizenz - Erstellung eines Trainingsplans über einen Zeitraum von 6 Monaten im Krafttraining nach der ILB-Methode

Studienarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Hausarbeit „Fitnessstrainer-B-Lizenz“

Thema: Fallbeispiel: Erstellung eines Trainingsplans
über einen Zeitraum von 6 Monaten im Kraft-
training nach der ILB-Methode.



- Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper -

Name: Pira

Vorname: Angelo

Hausarbeit „Fitnesstrainer-B-Lizenz“ -

dargestellt am Fallbeispiel:

Erstellung eines Trainingsplans über einen Zeitraum von 6 Monaten im Krafttraining nach der ILB-Methode.

In Zusammenarbeit mit dem:

LIFESTYLE Fitnesszentrum GmbH
Inhaber/ Geschäftsführer:
Steffi & Jürgen Schweighöfer
Mainaustr. 48/ D-97082 Würzburg

und der:

BSA-Akademie
Geschäftsführer/ Inhaber: Johannes Marx
Zentrale
Hermann Neuberger Sportschule
D-66123 Saarbrücken

Titelbild: Angelo Pira, Wechselszene Sportpromotion - Chiemsee Triathlon (OD), Juni 2012.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder elektronische Verbreitung nur mit Zustimmung des Autors.

(c) Copyright 2012 Angelo Pira