

**Angelo Pira**

**Fitnessstrainer-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](http://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**