

VORSICHT! PROBLEME

Training mit Risikogruppen

Erste Hilfe

Kunden mit körperlichen Einschränkungen

Kunden mit gesundheitlichen Problemen

Grundsätzlich muss der Instructor beachten:

Training nach Herzerkrankungen

Training bei Bluthochdruck

Training bei Wirbelsäulenerkrankungen

Bewegungstraining bei Osteoporose

Sport und Diabetes

Atemwegserkrankungen im Sport

Training mit Senioren

Training mit Kindern und Jugendlichen

Training mit Übergewichtigen

Training und Schwangerschaft

Arthrose - Arthritis

Fußprobleme

Sportverletzungen

Erste Hilfe

Schmerz