

Universitätskurs

Fitnessbetreuer in Gruppenkursen

Von der NBA unterstützt





Universitätskurs Fitnessbetreuer in Gruppenkursen

- » Modalität: online
- » Dauer: 6 Wochen
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: www.techtute.com/de/sportwissenschaften/universitatskurs/fitnessbetreuer-gruppenkursen

Index

01

Präsentation

Seite 4

02

Ziele

Seite 8

03

Kursleitung

Seite 12

04

Struktur und Inhalt

Seite 16

05

Methodik

Seite 20

06

Qualifizierung

Seite 28

01

Präsentation

Im Bewusstsein der physischen und psychischen Vorteile sportlicher Betätigung haben sich die Fitnessstudios dazu entschlossen, ein immer breiteres Spektrum an verschiedenen Aktivitäten anzubieten, darunter auch Gruppenaktivitäten. Unter dieser Prämisse hat TECH diese akademische Option entwickelt, die darauf abzielt, Fitnessbetreuer für die erfolgreiche Leitung von Gruppenkursen weiterzubilden und dabei alle Aspekte zu berücksichtigen, die diese Art von Aktivität bestimmen.



“

*Lernen Sie, wie Sie Gruppenkurse
erfolgreich leiten und Ihre Karriere
zum Besseren wenden können"*

Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Belege für den Nutzen regelmäßiger körperlicher Aktivität für den Einzelnen im Allgemeinen und für die psychophysische Gesundheit im Besonderen.

Konkret bewirkt der Sport eine Steigerung des Selbstwertgefühls und des Verhaltens jedes Einzelnen durch den Abbau von Spannungen und Ängsten, die bei denjenigen auftreten, die systematisch angenehme körperliche Aktivitäten ausüben. Es gibt auch Hinweise darauf, dass depressionsauslösende Zustände abnehmen, und es wurde berichtet, dass dies darauf zurückzuführen ist, dass man sich von bestimmten Problemen distanziert, den Geist mit anderen Gedanken frei macht und manchmal leicht mögliche Lösungen anbietet.

Aus all diesen Gründen und zusätzlich zu der unendlichen Liste von erwiesenen Vorteilen, die körperliche Aktivität für die psychophysische Gesundheit derjenigen bietet, die an einem Bewegungsprogramm teilnehmen, wurde eine breite Palette von körperlichen Aktivitäten in Fitnessstudios vorgeschlagen und konsolidiert.

Die Trainingszentren im Allgemeinen und die Fitnessstudios im Besonderen bieten den Nutzern eine breite Palette von Aktivitäten an, um heterogene Bedürfnisse und Geschmäcker abzudecken und so die Dauerhaftigkeit und Systematik der vorgeschlagenen Programme zu festigen.

Die deutliche Zunahme von Gruppenangeboten für körperliche Betätigung ist ein hinreichender Beleg für ein ausgeprägtes Bedürfnis bzw. die Bereitschaft einer Mehrheitsgruppe von Menschen, sich für diese Art von Bewegungsangebot zu entscheiden.

Auf der Grundlage der obigen Ausführungen haben die Teilnehmer dieses Programms die Möglichkeit, das methodische und pädagogische Profil der verschiedenen Gruppenunterrichtsangebote, die in den meisten Trainingszentren und Fitnessstudios der Weltgemeinschaft zu finden sind, kennenzulernen und konzeptionell zu verstehen.

Dieser **Universitätskurs in Fitnessbetreuer in Gruppenkursen** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die wichtigsten Merkmale sind:

- Die Entwicklung von Fallstudien, die von Experten für körperliche Aktivität und Sport vorgestellt werden
- Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt soll wissenschaftliche und praktische Informationen zu den für die berufliche Praxis wesentlichen Disziplinen vermitteln
- Er enthält praktische Übungen in denen der Selbstbewertungsprozess durchgeführt werden kann um das Lernen zu verbessern
- Ihr besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden
- Theoretische Vorträge, Fragen an den Experten, Diskussionsforen zu kontroversen Themen und individuelle Reflexionsarbeit
- Die Verfügbarkeit des Zugangs zu Inhalten von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss



Werden Sie zu einem positiven Wendepunkt in der Gesundheit der Menschen und motivieren Sie sie zu körperlichen Veränderungen als Fitnessbetreuer in Gruppenkursen"

“

Die Instrumente, das Wissen und die Fähigkeiten, die Sie erwerben werden, werden es Ihnen ermöglichen, sich in einem Sektor hervorzutun, der immer mehr spezialisierte Beobachter erfordert"

Zu den Dozenten des Programms gehören Fachleute aus der Branche, die ihre Erfahrungen aus ihrer Arbeit in dieses Fortbildungsprogramm einbringen, sowie anerkannte Spezialisten von führenden Gesellschaften und renommierten Universitäten.

Die multimedialen Inhalte, die mit den neuesten Bildungstechnologien entwickelt wurden, ermöglichen den Fachleuten ein situiertes und kontextbezogenes Lernen, d. h. eine simulierte Umgebung, die ein immersives Training ermöglicht, das auf reale Situationen ausgerichtet ist.

Das Konzept dieses Studiengangs konzentriert sich auf problemorientiertes Lernen, bei dem die Fachkraft versuchen muss, die verschiedenen Situationen aus der beruflichen Praxis zu lösen, die während des gesamten Studiengangs gestellt werden. Dabei wird die Fachkraft durch ein innovatives interaktives Videosystem unterstützt, das von anerkannten Experten entwickelt wurde.

Machen Sie eine 180-Grad-Wende in Ihrer Karriere mit diesem Programm.

Dies ist eine großartige akademische Gelegenheit auf höchstem Niveau, die es Ihnen ermöglicht, sich mit den Besten der Branche zu messen.



02 Ziele

Der Universitätskurs zum Fitnessbetreuer in Gruppenkursen von TECH wurde mit dem grundlegenden Ziel ins Leben gerufen, den Erwerb spezifischer Kompetenzen bei den Studenten zu fördern, auf die sie sich in ihrer täglichen Praxis stützen werden. Zu diesem Zweck wurde ein Ternär auf höchstem Niveau entwickelt, das auf den neuesten Entwicklungen des Sektors basiert und mit äußerster wissenschaftlicher Strenge erstellt wurde. Diese Inhalte werden von einem Team von Top-Profis gelehrt, die den Studenten wertvolle Werkzeuge an die Hand geben, um als Fitnessbetreuer mit größerer Erfolgsgarantie zu arbeiten. Auf diese Weise können die Fachleute ihr Profil aufwerten und sich an der Spitze eines boomenden Sektors positionieren.



“

Machen Sie Karriere in der Welt des Sports und beginnen Sie, Ihre beruflichen Ziele zu erreichen, indem Sie dieses vollständige akademische Programm absolvieren"



Allgemeine Ziele

- ♦ Erwerb von Kenntnissen, die auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen und in der Praxis vollständig anwendbar sind
- ♦ Beherrschung der fortschrittlichsten Methoden zur Bewertung von Sportleistungen
- ♦ Beherrschung und sichere Anwendung der aktuellsten Trainingsmethoden zur Verbesserung der sportlichen Leistung und der Lebensqualität sowie zur Verbesserung der häufigsten Pathologien
- ♦ Beherrschen der Grundsätze der Bewegungsphysiologie und der Biochemie
- ♦ Alle in den verschiedenen Modulen erworbenen Kenntnisse erfolgreich in die Praxis zu integrieren





Spezifische Ziele

- Vertieftes Verständnis der verschiedenen Arten von Gruppenunterricht und deren Anwendbarkeit in der Praxis
- Auswahl der Gruppenkurse, die den Bedürfnissen und Wünschen heterogener Bevölkerungsgruppen am besten entsprechen
- Korrekte Handhabung und fundierte Argumentation der pädagogisch-methodischen Strategien, die das Profil der verschiedenen vorgeschlagenen Gruppenklassen kennzeichnen
- Kenntnis und Anwendung verschiedener Arten von Strategien, die ein sicheres Umfeld für den Umgang mit der externen Belastung schaffen, die die Modalität jeder vorgeschlagenen Art von Gruppenkurs kennzeichnet



Ihre Ziele und die von TECH kommen zusammen und materialisieren sich in diesem akademischen Programm mit einem hervorragenden Lehrplan"

03

Kursleitung

Einer der Aspekte, der dieses Programm von anderen in diesem Sektor unterscheidet, ist das Dozententeam. Die Fachkraft, die sich für dieses Programm bei TECH entscheidet, wird also von einem hervorragenden Dozententeam unterrichtet, das über jahrelange Erfahrung in diesem Sektor verfügt und den größten Wunsch hat, die Besten in diesem Bereich weiterzubilden. Aus diesem Grund hat dieses Team auch die Inhalte des Studiengangs entworfen, um den Studenten eine umfassende Lernerfahrung zu garantieren, die auf höchster wissenschaftlicher Strenge und den neuesten Entwicklungen des Sektors basiert.



“

*Lernen Sie von den Besten der
Branche und starten Sie Ihre Karriere
in Richtung Spitzenleistungen"*

Leitung



Hr. Rubina, Dardo

- Geschäftsführer von Test and Training
- EDM (Kommunale Sportschule) Koordinator für körperliches Training
- Fitnesstrainer der ersten Mannschaft der EDM
- Masterstudiengang in Hochleistungssport(ARD) COE
- EXOS-Zertifizierung
- Spezialist für Krafttraining zur Verletzungsvorbeugung, funktionelle und sportlich-physische Rehabilitation
- Spezialist für Krafttraining für körperliche und sportliche Leistungen
- Zertifizierung in Technologien für Gewichtskontrolle und körperliche Leistungsfähigkeit
- Postgraduiert in Körperliche Aktivität in Bevölkerungsgruppen mit Pathologien
- Diplom für fortgeschrittene Studien (DEA), Universität von Castilla la Mancha
- Promotion in Hochleistungssport



Professoren

Fr. Riccio, Anabella

- Professorin für Funktionstraining im Bezirk B
- Hochschulabschluss in Körpererziehung
- Spezialistin für Trainingsprogrammierung und -bewertung
- Kurs in Biochemie für die Sportprogrammierung

04 Struktur und Inhalt

Die Struktur und der Inhalt dieses Universitätskurses in Fitnessbetreuer in Gruppenkursen wurden von einer Gruppe von führenden Fachkräften im Bereich der körperlichen Aktivität konzipiert, entworfen und erstellt. Dieses Team, das sich der Relevanz und Aktualität der Ausbildung in diesem Bereich bewusst ist, hat große Anstrengungen unternommen, um den vollständigsten und aktuellsten Lehrplan auf dem Markt zu erstellen. Ein Kompendium von Inhalten, das durch die Arbeit anderer Experten ergänzt wird, die den Lehrplan mit einem hochgradig didaktischen Multimedia-Format versehen, das den Studenten ein umfassendes, vollständiges und kontextbezogenes Lernen ermöglicht.





“

Der Inhalt dieses Programms wird Ihnen helfen, ein echter Experte auf diesem Gebiet zu werden"

Modul 1. Gruppenkurse

- 1.1. Grundsätze der Ausbildung
 - 1.1.1. Funktionelle Einheit
 - 1.1.2. Multilateralität
 - 1.1.3. Spezifität
 - 1.1.4. Überlastung
 - 1.1.5. Kontinuität
 - 1.1.6. Progression
 - 1.1.7. Erholung
 - 1.1.8. Individualität
- 1.2. Belastungskontrolle
 - 1.2.1. Interne Belastung
 - 1.2.2. Externe Belastung
- 1.3. *Stretching*
 - 1.3.1. *Stretching*
 - 1.3.2. Ziele des *Stretching*
 - 1.3.3. Pädagogische Organisation des *Stretching*-Kurses
- 1.4. BBP
 - 1.4.1. Ziele der Kurse von BBP
 - 1.4.2. Pädagogische Organisation des Kurses von BBP
 - 1.4.3. Externe Belastung des Kurses von BBP
- 1.5. Boden Pilates
 - 1.5.1. Merkmale der *pilates mat*
 - 1.5.2. Übungen und Bewegungsmuster für die *pilates mat*
 - 1.5.3. Trainingsbelastung in einem *pilates mat* Kurs
- 1.6. Rhythmus
 - 1.6.1. Arten von Kursen
 - 1.6.2. Merkmale von Rhythmuskursen
 - 1.6.3. Pädagogische Vorschläge für die Einrichtung eines Rhythmuskurses
- 1.7. Nicht-konventionelle Kurse
 - 1.7.1. Merkmale der nicht-konventionellen Kurse
 - 1.7.2. Vorgeschlagene Übungen
 - 1.7.3. Pädagogische Organisation eines nicht-konventionellen Trainingskurses
- 1.8. Funktionelles Training
 - 1.8.1. Funktionelles Training
 - 1.8.2. Pädagogische Organisation des funktionellen Trainingskurses
 - 1.8.3. Nutzung der internen Belastung
- 1.9. Aerobic
 - 1.9.1. Art der Aerobic-Kurse
 - 1.9.2. Pädagogische Struktur des Kurses
- 1.10. *Indoor Cycling*
 - 1.10.1. Entstehung der Spezialität in Fitnessstudios
 - 1.10.2. *Indoor Cycling* für die Gesundheit
 - 1.10.3. Struktur des *Indoor-Cycling*-Kurses
- 1.11. Kurse für ältere Erwachsene
 - 1.11.1. Profil der Gruppe der älteren Erwachsenen
 - 1.11.2. Vorteile körperlicher Aktivität bei älteren Erwachsenen
 - 1.11.3. Struktur des Gruppenkurses mit älteren Erwachsenen
- 1.12. Kurse für Erwachsene des fortgeschrittenen Alters
 - 1.12.1. Geschichte des Yoga
 - 1.12.2. Yoga und Gesundheit



Willkommen zu einem akademischen Programm, das den Grundstein für Ihre berufliche Entwicklung legen wird"



05 Methodik

Dieses Fortbildungsprogramm bietet eine andere Art des Lernens. Unsere Methodik wird durch eine zyklische Lernmethode entwickelt: **das Relearning.**

Dieses Lehrsystem wird z. B. an den renommiertesten medizinischen Fakultäten der Welt angewandt und wird von wichtigen Publikationen wie dem **New England Journal of Medicine** als eines der effektivsten angesehen.





“

Entdecken Sie Relearning, ein System, das das herkömmliche lineare Lernen aufgibt und Sie durch zyklische Lehrsysteme führt: eine Art des Lernens, die sich als äußerst effektiv erwiesen hat, insbesondere in Fächern, die Auswendiglernen erfordern"

Fallstudie zur Kontextualisierung aller Inhalte

Unser Programm bietet eine revolutionäre Methode zur Entwicklung von Fähigkeiten und Kenntnissen. Unser Ziel ist es, Kompetenzen in einem sich wandelnden, wettbewerbsorientierten und sehr anspruchsvollen Umfeld zu stärken.

“

Mit TECH werden Sie eine Art des Lernens erleben, die die Grundlagen der traditionellen Universitäten in der ganzen Welt verschiebt”



Sie werden Zugang zu einem Lernsystem haben, das auf Wiederholung basiert, mit natürlichem und progressivem Unterricht während des gesamten Lehrplans.



Die Studenten lernen durch gemeinschaftliche Aktivitäten und reale Fälle die Lösung komplexer Situationen in realen Geschäftsumgebungen.

Eine innovative und andersartige Lernmethode

Dieses TECH-Programm ist ein von Grund auf neu entwickeltes, intensives Lehrprogramm, das die anspruchsvollsten Herausforderungen und Entscheidungen in diesem Bereich sowohl auf nationaler als auch auf internationaler Ebene vorsieht. Dank dieser Methodik wird das persönliche und berufliche Wachstum gefördert und ein entscheidender Schritt in Richtung Erfolg gemacht. Die Fallmethode, die Technik, die diesem Inhalt zugrunde liegt, gewährleistet, dass die aktuellste wirtschaftliche, soziale und berufliche Realität berücksichtigt wird.

“ *Unser Programm bereitet Sie darauf vor, sich neuen Herausforderungen in einem unsicheren Umfeld zu stellen und in Ihrer Karriere erfolgreich zu sein“*

Die Fallmethode ist das von den besten Fakultäten der Welt am häufigsten verwendete Lernsystem. Die Fallmethode wurde 1912 entwickelt, damit die Jurastudenten das Recht nicht nur anhand theoretischer Inhalte erlernen, sondern ihnen reale, komplexe Situationen vorlegen, damit sie fundierte Entscheidungen treffen und Werturteile darüber fällen können, wie diese zu lösen sind. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard eingeführt.

Was sollte eine Fachkraft in einer bestimmten Situation tun? Mit dieser Frage konfrontieren wir Sie in der Fallmethode, einer handlungsorientierten Lernmethode. Während des gesamten Programms werden Sie mit mehreren realen Fällen konfrontiert. Sie müssen Ihr gesamtes Wissen integrieren, recherchieren, argumentieren und Ihre Ideen und Entscheidungen verteidigen.

Relearning Methodik

TECH kombiniert die Methodik der Fallstudien effektiv mit einem 100%igen Online-Lernsystem, das auf Wiederholung basiert und in jeder Lektion 8 verschiedene didaktische Elemente kombiniert.

Wir ergänzen die Fallstudie mit der besten 100%igen Online-Lehrmethode: Relearning.

Im Jahr 2019 erzielten wir die besten Lernergebnisse aller spanischsprachigen Online-Universitäten der Welt.

Bei TECH lernen Sie mit einer hochmodernen Methodik, die darauf ausgerichtet ist, die Führungskräfte der Zukunft auszubilden. Diese Methode, die an der Spitze der weltweiten Pädagogik steht, wird Relearning genannt.

Unsere Universität ist die einzige in der spanischsprachigen Welt, die für die Anwendung dieser erfolgreichen Methode zugelassen ist. Im Jahr 2019 ist es uns gelungen, die Gesamtzufriedenheit unserer Studenten (Qualität der Lehre, Qualität der Materialien, Kursstruktur, Ziele...) in Bezug auf die Indikatoren der besten Online-Universität in Spanisch zu verbessern.



In unserem Programm ist das Lernen kein linearer Prozess, sondern erfolgt in einer Spirale (lernen, verlernen, vergessen und neu lernen). Daher wird jedes dieser Elemente konzentrisch kombiniert. Mit dieser Methode wurden mehr als 650.000 Hochschulabsolventen mit beispiellosem Erfolg in so unterschiedlichen Bereichen wie Biochemie, Genetik, Chirurgie, internationales Recht, Managementfähigkeiten, Sportwissenschaft, Philosophie, Recht, Ingenieurwesen, Journalismus, Geschichte, Finanzmärkte und -Instrumente spezialisiert. Dies alles in einem sehr anspruchsvollen Umfeld mit einer Studentenschaft mit hohem sozioökonomischem Profil und einem Durchschnittsalter von 43,5 Jahren.

Das Relearning ermöglicht es Ihnen, mit weniger Aufwand und mehr Leistung zu lernen, sich mehr auf Ihr Fachgebiet einzulassen, einen kritischen Geist zu entwickeln, Argumente zu verteidigen und Meinungen zu kontrastieren: eine direkte Gleichung zum Erfolg.

Nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Neurowissenschaften wissen wir nicht nur, wie wir Informationen, Ideen, Bilder und Erinnerungen organisieren, sondern auch, dass der Ort und der Kontext, in dem wir etwas gelernt haben, von grundlegender Bedeutung dafür sind, dass wir uns daran erinnern und es im Hippocampus speichern können, um es in unserem Langzeitgedächtnis zu behalten.

Auf diese Weise sind die verschiedenen Elemente unseres Programms im Rahmen des so genannten neurokognitiven kontextabhängigen E-Learnings mit dem Kontext verbunden, in dem der Teilnehmer seine berufliche Praxis entwickelt.



Dieses Programm bietet die besten Lehrmaterialien, die sorgfältig für Fachleute aufbereitet sind:



Studienmaterial

Alle didaktischen Inhalte werden von den Fachleuten, die den Kurs unterrichten werden, speziell für den Kurs erstellt, so dass die didaktische Entwicklung wirklich spezifisch und konkret ist.

Diese Inhalte werden dann auf das audiovisuelle Format angewendet, um die TECH-Online-Arbeitsmethode zu schaffen. Und das alles mit den neuesten Techniken, die dem Studenten qualitativ hochwertige Stücke aus jedem einzelnen Material zur Verfügung stellen.



Meisterklassen

Die Nützlichkeit der Expertenbeobachtung ist wissenschaftlich belegt.

Das sogenannte Learning from an Expert baut Wissen und Gedächtnis auf und schafft Vertrauen für zukünftige schwierige Entscheidungen.



Fertigkeiten und Kompetenzen Praktiken

Sie werden Aktivitäten durchführen, um spezifische Kompetenzen und Fertigkeiten in jedem Fachbereich zu entwickeln. Praktiken und Dynamiken zum Erwerb und zur Entwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ein Spezialist im Rahmen der Globalisierung, in der wir leben, entwickeln muss.



Weitere Lektüren

Aktuelle Artikel, Konsensdokumente und internationale Leitfäden, u.a. In der virtuellen Bibliothek von TECH haben die Studenten Zugang zu allem, was sie für ihre Ausbildung benötigen.





Fallstudien

Sie werden eine Auswahl der besten Fallstudien vervollständigen, die speziell für diese Situation ausgewählt wurden. Die Fälle werden von den besten Spezialisten der internationalen Szene präsentiert, analysiert und betreut.



Interaktive Zusammenfassungen

Das TECH-Team präsentiert die Inhalte auf attraktive und dynamische Weise in multimedialen Pillen, die Audios, Videos, Bilder, Diagramme und konzeptionelle Karten enthalten, um das Wissen zu vertiefen.

Dieses einzigartige Bildungssystem für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



Prüfung und Nachprüfung

Die Kenntnisse der Studenten werden während des gesamten Programms regelmäßig durch Bewertungs- und Selbsteinschätzungsaktivitäten und -übungen beurteilt und neu bewertet, so dass die Studenten überprüfen können, wie sie ihre Ziele erreichen.



06

Qualifizierung

Der Universitätskurs in Fitnessbetreuer in Gruppenkursen garantiert neben der strengsten und aktuellsten Ausbildung auch den Zugang zu einem von der TECH Technologischen Universität ausgestellten Diplom.



“

*Schließen Sie dieses Programm erfolgreich ab
und erhalten Sie Ihren Universitätsabschluss
ohne lästige Reisen oder Formalitäten"*

Dieser **Universitätskurs in Fitnessbetreuer in Gruppenkursen** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt.

Sobald der Student die Prüfungen bestanden hat, erhält er/sie per Post* mit Empfangsbestätigung das entsprechende Diplom, ausgestellt von der **TECH Technologischen Universität**.

Das von **TECH Technologische Universität** ausgestellte Diplom drückt die erworbene Qualifikation aus und entspricht den Anforderungen, die in der Regel von Stellenbörsen, Auswahlprüfungen und Berufsbildungsausschüssen verlangt werden.

Titel: **Universitätskurs in Fitnessbetreuer in Gruppenkursen**

Anzahl der offiziellen Arbeitsstunden: **150 Std.**

Von der NBA unterstützt



*Haager Apostille. Für den Fall, dass der Student die Haager Apostille für sein Papierdiplom beantragt, wird TECH EDUCATION die notwendigen Vorkehrungen treffen, um diese gegen eine zusätzliche Gebühr zu beschaffen.

zukunft

gesundheit vertrauen menschen
erziehung information tutoren
garantie akkreditierung unterricht
institutionen technologie lernen
gemeinschaft verpflichtung
persönliche betreuung innovation
wissen gegenwart qualität
online-Ausbildung
entwicklung institut
virtuelles Klassenzimmer

tech technologische
universität

Universitätskurs
Fitnessbetreuer
in Gruppenkursen

- » Modalität: online
- » Dauer: 6 Wochen
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Universitätskurs

Fitnessbetreuer in Gruppenkursen

Von der NBA unterstützt

