



DEUTSCHE FITNESS AKADEMIE
WISSENSCHAFTLICHE AKADEMIE FÜR
FITNESS, GESUNDHEIT, SPORT UND FREIZEIT

ZEUGNIS

Herr Bernd Lachmann

hat im Rahmen der *Fitnesstrainerausbildung* die Prüfung zur

Fitnesstrainer B-Lizenz

am 14.09.2014 an der **Deutschen Fitnessakademie** erfolgreich abgelegt.

Die Ausbildung umfasst 120 Unterrichtseinheiten Direktunterricht, Struktur und Inhalte der Ausbildung sind in das Lizenzsystem des Deutschen Sports und der Deutschen Fitnesslehrer Vereinigung e. V. integriert.

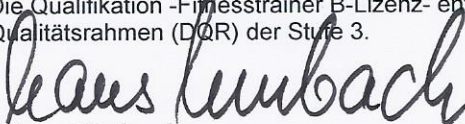
Folgende Inhalte wurden schwerpunktmäßig vermittelt:

Sportmedizin	Anatomie und Funktion des Herzkreislaufsystems Anpassungen an Ausdauerbelastungen Haltungsfehler und Haltungsschwächen, Muskuläre Dysbalancen Ursachen sowie Prävention und Kompensation von Rückenproblemen
Trainingslehre	Trainingsmethodik im Krafttraining Übertraining/ Energiestoffwechsel/ Neurophysiologische Grundlagen Diagnostik am Beispiel PWC Test
Bewegungslehre	Spezielle Gerätekunde/ Bewegungs- und Übungsanalysen Eingangstestung: Anamnesebogen, Anthropometrische Daten
Sportpsychologie/ Pädagogik	Didaktisch- Methodische Prinzipien des Lehrens und Lernens Planung, Vorbereitung und Durchführung einer Unterrichtsstunde Methodik, Didaktik und Pädagogik im Groupfitness
Ernährung	Funktion und Biochemie der Kohlenhydrate und Fette
Management	Rechte und Pflichten des Fitnesstrainers
Sportpraxis	Beweglichkeitstraining (Dehnen) Pulsgesteuertes Kardiotraining/ Indoor Cycling Antagonistentraining Richtiger Umgang mit der Kurzhantel Groupfitness in der Praxis

Prüfungsergebnisse	Schriftliche Prüfung:	sehr gut (1-)
	Hausarbeit	gut (2+)
	Lehrprobe:	gut (2+)
	Gesamtnote:	gut (2+)

Die Lizenz verliert nach 3 Jahren ihre Gültigkeit, wenn zwischenzeitlich keine Weiterbildung besucht wurde. Der Absolvent ist in der Lage eigenverantwortlich ein vielseitiges Bewegungsangebot im Fitnesport zu unterrichten.

Die Qualifikation -Fitnesstrainer B-Lizenz- entspricht dem European Qualification Framework (EQF) und dem Deutschen Qualitätsrahmen (DQR) der Stufe 3.


Claus Umbach
Präsident dflv

Baunatal, den 14.09.2014



der zertifizierte Bildungsträger

