



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

# Z E U G N I S

## *Herr Bernd Lachmann*

hat im Rahmen der Fitnesstrainerausbildung die Prüfung zur  
**Fitnessstrainer A-Lizenz**

am 22.01.2017 an der **Deutschen Fitness Akademie** erfolgreich abgelegt.

Die Ausbildung umfasst 180 Unterrichtseinheiten Direktunterricht und 160 Stunden Praktikum. 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:**

<b>Sportmedizin</b>	Neurophysiologische Grundlagen der Muskeltätigkeit Anatomie Schulter-, Hüft- und Kniegelenk Reha- und Therapieprogramme im Sportstudio Prävention und Rehabilitation bei verschiedenen Krankheitsbildern
<b>Trainingslehre</b>	Leistungsdiagnostik im Herz-Kreislauf Training/ Cooper Test Spezifika des Trainings für Fitness, Prävention und Gesundheit Trainingsplanung im Bodybuilding und Kraftsport Didaktische-, Methodische Umsetzung im Krafttraining
<b>Bewegungslehre/ Biomechanik</b>	Analyse sportlicher Bewegungen Computergesteuerte Kraftanalysen anhand biomechanischer Testparameter
<b>Sportpsychologie</b>	Animation - Motivation - Überzeugung
<b>Ernährung</b>	Bedeutung/Funktion von Mineralstoffen und Vitaminen
<b>Sportpraxis</b>	Gerätetraining mit „Rückenpatienten“/ Rückenkonzepte im Vergleich Wirbelsäulengymnastik - Knieschule Koordinationstraining und Tests Richtiger Umgang mit der Kurz- und Langhantel Belastungsdosierung durch Testung der Maximalkraft Muskelfunktionsdiagnostik Core-Training/ Functional Training

<b>Prüfungsergebnisse:</b>	Schriftliche Prüfung:	<b>gut</b>	<b>(2+)</b>
	Mündliche Prüfung:	<b>sehr gut</b>	<b>(1)</b>
	<b>Gesamtnote:</b>	<b>sehr gut</b>	<b>(1-)</b>

Die Praxisprüfung wurde mit sehr gut (1) bewertet.

**Der Absolvent ist in der Lage eigenverantwortlich ein zielgruppenspezifisches Präventionstraining zu planen und durchzuführen, sowie ein den Bedürfnissen gerechtes belastungsorientiertes vielseitiges Fitnesstraining anzubieten.**

Die Lizenz verliert nach 3 Jahren ihre Gültigkeit, wenn zwischenzeitlich keine Weiterbildung besucht wurde. Die Qualifikation –Fitnessstrainer A- Lizenz- entspricht dem European Qualification Framework (EQF) und dem Deutschen Qualitätsrahmen (DQR) der Stufe 4.

Claus Umbach  
Präsident dflv



Baunatal, den 22.01.2017



der zertifizierte Bildungsträger

