



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

# ZEUGNIS

***Herr Bernd Lachmann***

*die Prüfung zum*

## **Osteoporosetrainer**

*am 26.02.2017 an der Deutschen Fitnessakademie erfolgreich abgelegt.*

*Die Ausbildung baut auf die Fitnesstrainer A-Lizenz, auf (Theorie und Praxis 340 Unterrichtsstunden) und umfasst eine Dauer von 30 Unterrichtsstunden. 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:***

- ◆ *Medizinische Grundkenntnisse über Ursachen und Entstehung von Osteoporose*
- ◆ *Risikofaktoren für Osteoporose*
- ◆ *Knochenqualität und Biomechanik*
- ◆ *Diagnostik und Defizitanalysen bei Osteoporose*
- ◆ *Stellenwert des Sports in der Osteoporose – Prävention und Therapie*
- ◆ *Pädagogische und psychologische Aspekte in der Osteoporosetherapie*
- ◆ *Funktionelles Muskeltraining*
- ◆ *Ausdauertraining*
- ◆ *Koordinations- und Beweglichkeitsschulung*
- ◆ *Entspannungsverfahren*
- ◆ *Ernährung bei Osteoporose*
- ◆ *Aufbau eines langfristigen Kursprogramms*

***Prüfungsergebnisse:***                      *Schriftliche Prüfung:*                      ***sehr gut (1)***

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

***Diese Ausbildung ist Modul 11 der Ausbildung zum Fachsportlehrer - Fitness und Gesundheit -.***

Die Qualifikation Osteoporosetrainer entspricht dem European Qualification Framework (EQF) und dem Deutschen Qualitäts Rahmen (DQR) der Stufe 4



Claus Umbach  
Präsident dflv



Baunatal, den 26.02.2017



der zertifizierte Bildungsträger

