



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

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Hiermit wird

Bernd Lachmann

die Teilnahme am Lehrgang

Trainer für Kraft und Muskulatur 1. Teil

bestätigt:

Termin: 06.01. – 08.01.2017
Ort: Deutsche Fitness Akademie in Baunatal
Referenten: Dr. Steffen Keine (Sportwissenschaftler),
Mike Branke (Sportlehrer)
Unterrichtseinheiten: 30 UE

Inhalte:

- ◆ Funktionelle Anatomie und biomechanische Aspekte des Krafttrainings
- ◆ Übungsanalysen unter funktionell-anatomischer Sicht in Theorie und Praxis
- ◆ Aspekte eines differenzierten Krafttrainings
- ◆ Trainingsmethoden im Krafttraining
- ◆ Planung, Periodisierung und Akzentuierung des Trainings
- ◆ Einführung in die Techniken des Gewichthebens
- ◆ Theorie und Praxis des leistungsorientierten Langhanteltrainings
- ◆ Trainingsmethodik im Gewichtheben
- ◆ Gewichtheben als Grundlagentraining für andere Sportarten.

Dieser Lehrgang ist **Modul 1** der Ausbildung zum Fachsportlehrer -Fitness und Gesundheit-.

Claus Umbach
Präsident *dflv*

Baunatal, den 09.01.2017



der zertifizierte Bildungsträger





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

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Hiermit wird

Bernd Lachmann

die Teilnahme am Lehrgang

Trainer für Kraft und Muskulatur 2. Teil

bestätigt:

Termin: 03.02. – 05.02.2017
Ort: Deutsche Fitness Akademie in Baunatal
Referent/in: Oliver Streit (Fachsportlehrer),
Martin Breidenbach (Diplomsportlehrer)
Unterrichtseinheiten: 30 UE

Inhalte:

- ◆ Methodik des Krafttrainings und aktuelle Tendenzen
- ◆ Trainingstheorien im Krafttraining
- ◆ Prinzipien des Krafttrainings und ihre praktische Umsetzung
- ◆ Belastungsdynamik im Krafttraining in Theorie und Praxis
- ◆ Spezielle Trainingsstrategien und Methoden im leistungsorientierten Krafttraining
- ◆ Überlastungsstrategien in Theorie und Praxis
- ◆ Erstellung von Trainingsplänen/ Trainingsplanung
- ◆ Grundlagen des Athletiktrainings
- ◆ Schnellkrafttraining in Theorie und Praxis
- ◆ Sprungkrafttraining in Theorie und Praxis

Dieser Lehrgang ist **Modul 2** der Ausbildung zum Fachsportlehrer -Fitness und Gesundheit-.

Claus Umbach
Präsident dflv

Baunatal, 06. Februar 2017



der zertifizierte Bildungsträger

