

# ZEUGNIS

***Herr Bernd Lachmann***

*hat die Prüfung zum*

## **Trainer für Kraft und Muskulatur**

*am 05.02.2017 an der Deutschen Fitnessakademie erfolgreich abgelegt.*

*Die Ausbildung baut auf der Fitnesstrainer A-Lizenz der Deutschen Fitnesslehrer Vereinigung e.V. auf (Theorie und Praxis 340 Unterrichtsstunden) und umfasst eine Dauer von 60 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:*

*Inhalte:*

- ◆ *Gesundheitsrelevanz des Krafttrainings*
- ◆ *Funktionelle Anatomie und biomechanische Aspekte des Krafttrainings*
- ◆ *Übungsanalysen unter funktionell-anatomischer Sicht*
- ◆ *Spezielle Muskelphysiologie*
- ◆ *Verletzungsgefahren und Behandlungsmöglichkeiten im leistungsorientierten Training*
- ◆ *Planung, Periodisierung und Akzentuierung des Training*
- ◆ *Ziel – Inhalt – Methode im Krafttraining und aktuelle Tendenzen*
- ◆ *Belastungsdynamik im Krafttraining in Praxis und Theorie*
- ◆ *Spezielle Trainingstheorien und Trainingsstrategien im leistungsorientierten Training*
- ◆ *Diagnostik von Kraftfähigkeiten und ihr Einfluss auf die individuelle Trainingssteuerung*
- ◆ *Einführung in die Technik und Lehrmethodik des Gewichthebens*
- ◆ *Bedeutung des Hanteltrainings für andere Sportarten*
- ◆ *Trainingsmittel und- methoden im leistungsorientierten Langhanteltraining*

**Prüfungsergebnisse:**

*Schriftliche Prüfung:*

***sehr gut (1)***

***Diese Ausbildung ist Modul 1 und 2 der Ausbildung zum Fachsportlehrer - Fitness und Gesundheit -.***

***Der Absolvent ist in der Lage eigenverantwortlich ein zielgruppenspezifisches Kraft- und Muskeltraining zu planen und durchzuführen, sowie ein den Bedürfnissen gerechtes belastungs- und leistungsorientiertes vielseitiges Krafttraining anzubieten.***

Die Qualifikation Trainer für Kraft und Muskulatur entspricht dem European Qualification Framework (EQF) und dem Deutschen Qualitätsrahmen (DQR) der Stufe 4



Claus Umbach  
Präsident dflv



Baunatal, den 05.02.2017