

Zertifikat

Martin Schade

geboren am 11.03.1992

Teilnehmer-ID: 13877



Herr Schade hat das staatlich geprüfte und zugelassene Fernstudium

Functional Trainer A-Lizenz

mit der Note 1,0 erfolgreich abgeschlossen.



28.07.2020 bis 25.05.2021 (128 Zeit-Std.)

Inhalte: Das Konzept des Functional Trainings - Medizinischer Hintergrund - Verletzungsprophylaxe - Trainingslehre - Trainingsmittel und Geräte - Funktionelle Krafttests - Aktionsschnelligkeitstest – Schnelligkeitsausdauerstest - Ziele des Aufwärmens - Lineares Aufwärmen - Laterales Aufwärmen - Mobilisation - Lockern und Dehnen - Funktionelle Beinübungen - Funktionelle Gesäßübungen - Bauchtraining - Rückentraining - Stabilisationsübungen - Rotationsübungen - Medizinballtraining - Komplexübungen – Partnerübungen - Zugübungen - Druckübungen - Schulterblatt und Brustkorb - Plyometrisches Training - Reaktionsschnelligkeit - Aktionsschnelligkeit – Seilspringen - Übungsreihen - Konditionstraining - Grundlagentraining - Kursabläufe

Backnang, 31. Mai 2021

TOBIAS WENNINGER
Geschäftsführer

SIMONE WENNINGER
Leitung Pädagogik

STEFFEN LÜDCKE
Leitung Bildungsberatung

OLIVER HEGEDIS
Leitung Teilnehmerbetreuung