



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

ZEUGNIS

Herr Frank Loth

hat die Prüfung zur

Trainingsleiter A-Lizenz

am 26.10.2008 an der **Deutschen Fitnessakademie** erfolgreich abgelegt.

Die Ausbildung umfasst 180 Unterrichtsstunden Direktunterricht und 160 Stunden Praktikum. Struktur und Inhalte der Ausbildung sind in das Lizenzsystem des Deutschen Olympischen Sportbundes und der dflv integriert.

Folgende Inhalte wurden schwerpunktmäßig vermittelt:

Sportmedizin	Neurophysiologische Grundlagen der Muskeltätigkeit Reha- und Therapieprogramme im Sportstudio, Prävention und Rehabilitation bei Fehlhaltungen und verschiedenen Krankheitsbildern
Trainingslehre	Kardio-Fitness: Leistungsdiagnostik Spezifika des Trainings für Fitness, Prävention und Gesundheit Trainingsplanung im Bodybuilding und Kraftsport
Bewegungslehre	Analyse sportlicher Bewegungen Computergesteuerte Kraftanalysen anhand biomechanischer Testparameter
Sportpsychologie	Animation - Motivation - Überzeugung
Ernährung	Bedeutung/Funktion von Mineralstoffen und Vitaminen
Management	Rhetorik - Kommunikation - Persönlichkeitsentwicklung
Sportpraxis	Gerätetraining mit „Rückenpatienten“ Praktischer Umgang mit der Rückenstraße Gymnastik: "Falsch-Richtig" Aerobic – Stretching Koordinationstraining und Tests Richtiger Umgang mit der Langhantel Belastungstests auf dem Fahrradergometer Belastungsdosierung durch Testung der Maximalkraft Sensitive Cycling

Prüfungsergebnisse:	Schriftliche Prüfung:	sehr gut	(1-)
	Mündliche Prüfung:	sehr gut	(1)
	Gesamtnote:	sehr gut	(1-)

Die Lizenz verliert nach 3 Jahren ihre Gültigkeit, wenn zwischenzeitlich keine Weiterbildung besucht wurde.

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

Claus Umbach

Claus Umbach
Präsident dflv



Fachsportlehrerverband im
Deutschen Sportlehrerverband



Mitglied im Deutschen
Olympischen Sportbund

Baunatal, den 26.10.2008

DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND

