



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

Z E U G N I S

Herr Frank Loth

hat im Rahmen der Trainingsleiterausbildung die Prüfung zur

TRAININGSLEITER B-LIZENZ

am 15.06.2008 an der **Deutschen Fitnessakademie** erfolgreich abgelegt.

Die Ausbildung umfasst eine Dauer von 120 Unterrichtsstunden, Struktur und Inhalte der Ausbildung sind in das Lizenzsystem des Deutschen Olympischen Sportbunds und der Deutschen Fitnesslehrer Vereinigung integriert. Folgende Inhalte wurden schwerpunktmäßig vermittelt:

Sportmedizin

Spezielle Anatomie der Wirbelsäule/Krankheitsbilder

Erkennen und Beseitigen muskulärer Dysbalancen

Diagnose und Therapie ausgewählter Sportverletzungen

Trainingslehre

Trainingsmethodik und Anpassungserscheinungen

Aufbau von sportartspezifischen Trainingsprogrammen

Trainingsplanung im Gesundheits-, Breiten- und Leistungssport

Bewegungslehre

Spezielle Gesichtspunkte der Gerätekunde

Sportpsychologie

Didaktisch- Methodische Prinzipien des Lehrens und Lernens

Ernährung

Funktion und Biochemie der Kohlehydrate und Fette

Management

Rhetorik - Kommunikation - Persönlichkeitsentwicklung

Sportpraxis

Wirbelsäulengymnastik, Aerobic

Richtiger Umgang mit der Kurz- und Langhantel

Warm up - Cool down

Prüfungsergebnisse

Schriftliche Prüfung: sehr gut (1)

Hausarbeit sehr gut (1)

Lehrprobe: 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 vielseitiges Bewegungsangebot im Fitness-Sport zu unterrichten.

Claus Umbach
Präsident DFLV



Baunatal, den 15.06.2008



Fachsportlehrerverband im
Deutschen Sportlehrerverband



Mitglied im Deutschen Sportbund

DEUTSCHER
SPORTBUND