



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

# ZEUGNIS

**Herr Frank Loth**

hat im Rahmen der Trainingsleiterausbildung die Prüfung zur

## **Trainingsleiter C - Lizenz**

am 24.02.2008 an der **Deutschen Fitnessakademie** erfolgreich abgelegt.

Die Ausbildung umfasst eine Dauer von 60 Unterrichtsstunden Direktunterricht. Struktur und Inhalte der Ausbildung sind in das Lizenzsystem des Deutschen Olympischen Sportbundes und der Deutschen Fitnesslehrer Vereinigung integriert.

**Folgende Inhalte wurden schwerpunktmäßig vermittelt:**

<b>Sportmedizin</b>	Biologische Grundlagen des sportlichen Trainings Anatomie und Funktion des Herz-Kreislauf-Systems Aufbau und Funktion des aktiven und passiven Bewegungsapparates Allgemeine Grundsätze der Sportschäden
<b>Trainingslehre</b>	Grundbegriffe der Trainingslehre Aufbau von Fitnessprogrammen Theorie und Praxis des Probetrainings
<b>Bewegungslehre</b>	Systematisierung sportlicher Bewegungen Bewegungs- und Übungsanalysen/Gerätelehre
<b>Sportpsychologie</b>	Psychologische Aspekte der praktischen Studioarbeit
<b>Ernährung</b>	Grundlagen der Ernährung Funktion und Biochemie der Proteine
<b>Sportorganisation</b>	Organisation und Führung eines Fitness-Studios
<b>Sportpraxis</b>	Funktionelle Gymnastik, Konditionsgymnastik, Aerobic Gesundheitsorientiertes Gerätetraining

**Prüfungsergebnisse:**

**Note: sehr gut (1)**

Die Lizenz verliert nach 2 Jahren ihre Gültigkeit, wenn zwischenzeitlich keine Weiterbildung besucht wurde.

Claus Umbach  
Präsident dflv

Baunatal, den 24.02.2008