



Diplom

Functional Strength Master Trainer/In (++)

Hiermit wird bestätigt, dass Herr

Clemens Mensik

den Diplom Lehrgang mit **gutem Erfolg** bestanden hat.

AUSBILDUNGSINHALT

URKUNDENPRÜFUNG UNTER CERTCHECK.AT · DIPLOMNUMMER: AT 01118 93851

STEFAN PROKOP, MMSC.

PRÜFUNGSAUFSICHT, QUALITÄTSSICHERUNG



AUSBILDUNGSJAHR: 2016

MELANIE BRANDSTÄTTER, BAKK.

LEITUNG DER FITNESS ACADEMY

Ausbildungsinhalt

Diplom

Functional Strength Master Trainer/In (++)

Anatomie (8 UE) · Physiologie (8 UE) · Trainingslehre Grundlage (8 UE) · Allgemeine Sporternährung (4 UE)
Ausdauertraining in der Praxis (4 UE) · Einführung in das Sensomotorische Training (4 UE)
freies Krafttraining mit KH,LH, Seilzug (4 UE) · funktionelles Krafttraining (4 UE)
Geräteunterstütztes Krafttraining (4 UE) · spezielle Trainingslehre und Trainingsplanung (8 UE)
Erste Hilfe und Sportverletzung für Trainer (4 UE) · Freies Krafttraining II (4 UE)
Functional Training und funktionelles Aufwärmen (8 UE) · Kundenorientiertes Arbeiten (4 UE) · One2One Training (4 UE)
Sportpsychologie-Motivation (4 UE) · Training mit spez. Fitnessgeräten (4 UE) · Berufskunde im Fitnessbereich (4 UE)
Bewegungslehre Personaltraining (8 UE) · Differenziertes Krafttraining (8 UE) · Entspannungstechniken (4 UE)
Grundlagen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (4 UE) · kritische Betrachtung von Fitnesstrends (4 UE)
Outdoortraining (12 UE) · Spezielle Sporternährung (8 UE) · Sportpsychologie Kommunikation (4 UE)
Bodyweight Training (8 UE) · Einführung in das Gewichtheben (4 UE) · exzentrisches Krafttraining (4 UE)
Functional Equipment Training (16 UE) · Functional Mobility (4 UE) · Functional Strength Übungen (12 UE)
Functionaltraining Grundlagen und Regeln (8 UE) · Funktionelle Bewegungsanalyse (4 UE)
Funktionelle Rumpf und Stützkräftigung (8 UE) · HIT-Training und Trainingsprogramme (8 UE)
Plyometrics und Agility (4 UE)