

ZEUGNIS

Herr Bernd Lachmann

hat im Rahmen der Fachsportlehrerausbildung die Prüfung zum

Kardiotrainer

am 21.08.2017 an der Deutschen Fitnessakademie erfolgreich abgelegt.

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

Folgende Inhalte wurden schwerpunktmäßig vermittelt:

Inhalte:

- ◆ Die Bedeutung des kardialen Trainings für unsere Gesellschaft
- ◆ Grundlagen des kardialen Trainings
- ◆ Exemplarische Trainingsprogramme
- ◆ Trainingsmethoden im Ausdauersport
- ◆ Leistungsdiagnostik in Theorie und Praxis
- ◆ Verschiedene Testverfahren –Stufentest- Conconi- PWC- Laktat
- ◆ Grundlagen der Spiroergometrie
- ◆ Trainingssteuerung durch leistungsdiagnostische Testergebnisse in Abhängigkeit von Zeitbudgets und Zielsetzungen
- ◆ Grundlagen der Lauftechnik; die moderne Gehtechnik
- ◆ Medizinische Grundlagen der modernen Zivilisationskrankheiten
- ◆ Diabetes- Adipositas- Übergewicht- Bluthochdruck
- ◆ Kardiovaskuläre Risikofaktoren
- ◆ Herzinfarkt - Funktion und Therapie -
- ◆ Medizinische Grundlagen der peripheren arteriellen Verschlusskrankheiten
- ◆ Medikamente und körperliche Arbeit

Prüfungsergebnisse:

Schriftliche Prüfung:

sehr gut (1)

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

Die Qualifikation -Kardiotrainer- entspricht dem European Qualification Framework (EQF) und dem Deutschen Qualitätsrahmen (DQR) der Stufe 4



Claus Umbach
Präsident dflv



Baunatal, den 21.08.2017



der zertifizierte Bildungsträger

