



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

ZEUGNIS

Herr Bernd Lachmann

hat die Prüfung zum

Master PersonalTrainer

am 26.06.2016 an der **Deutschen Fitnessakademie** erfolgreich abgelegt.

Die Ausbildung baut auf der dflv-Fitnesstrainer A-Lizenz (340 UE) auf und umfasst mindestens 120 Unterrichtsstunden. 6 Monate praktische Erfahrung wurden nachgewiesen. Struktur und Inhalte der Ausbildung sind in das Lizenzsystem des Deutschen Sports und der Deutschen Fitnesslehrer Vereinigung e.V. integriert. Im Rahmen der Ausbildung wurden folgende Lehrgänge besucht und erfolgreich abgeschlossen:

1. PersonalTrainer

Note: sehr gut (1-)

- Erfolgreiches Marketing und Öffentlichkeitsarbeit
- Wie baut man lokale Netzwerke auf?
- Wie mache ich mich Selbständig?
- Konzepterstellung für eine Unternehmensplanung / Businessplan
- Rechtsformen für Personal Trainer
- Recht, Steuern und Krankenversicherung
- Behörden, Versicherungen und Recht
- Kundenberatung / Verkaufsschulung / Kundenbindung
- Kommunikationsgrundlagen /-modelle
- Praxisgrundlagen des Personal Trainings

2. Functional Trainer

Note: sehr gut (1)

- Physiologische Grundlagen (Muskelschlingen, Faszien)
- Körper- und Bewegungsanalyse, funktionelle Leistungstests
- Funktionelles Aufwärmen
- Umgang mit der Langhantel, Kettlebell
- Methodik des Gewichthebens, des Kettlebelltraining
- Methodik des Slingtrainings
- Spezifik des Trainings mit dem eigenen Körper und mit Hilfsmittel
- Functional Training für ausgewählte Sportarten/ Trainingsplanung
- Testung der funktionellen Kraft
- Faszientraining mit der Blackroll

Master PersonalTrainer

Gesamtnote: sehr gut(1-)

Der Absolvent ist in der Lage eigenverantwortlich ein zielgruppenspezifisches Training zu planen und durchzuführen, sowie selbstständig Personen zu betreuen und zum individuellen sportlichen Training anzuleiten.

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

Claus Umbach
Präsident dflv



der zertifizierte Bildungsträger

Baunatal, den 26.06.2016

