



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

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Hiermit wird

Bernd Lachmann

die Teilnahme am Lehrgang

Trainer für Kraft und Muskulatur 1. Teil

bestätigt:

Termin: 06.01. – 08.01.2017
Ort: Deutsche Fitness Akademie in Baunatal
Referenten: Dr. Steffen Keine (Sportwissenschaftler),
Mike Branke (Sportlehrer)
Unterrichtseinheiten: 30 UE

Inhalte:

- ◆ Funktionelle Anatomie und biomechanische Aspekte des Krafttrainings
- ◆ Übungsanalysen unter funktionell-anatomischer Sicht in Theorie und Praxis
- ◆ Aspekte eines differenzierten Krafttrainings
- ◆ Trainingsmethoden im Krafttraining
- ◆ Planung, Periodisierung und Akzentuierung des Trainings
- ◆ Einführung in die Techniken des Gewichthebens
- ◆ Theorie und Praxis des leistungsorientierten Langhanteltrainings
- ◆ Trainingsmethodik im Gewichtheben
- ◆ Gewichtheben als Grundlagentraining für andere Sportarten.

Dieser Lehrgang ist **Modul 1** der Ausbildung zum Fachsportlehrer -Fitness und Gesundheit-.

Claus Umbach
Präsident *dflv*

Baunatal, den 09.01.2017



der zertifizierte Bildungsträger



