



Diplom Fitnesstrainer

Hiermit wird bestätigt, dass Herr

Christian Sulzer

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

AUSBILDUNGSINHALT

URKUNDENPRÜFUNG UNTER CERTCHECK.AT · DIPLOMNUMMER: AT 01574 88080

Dr. Manuela Lindmayr 

DR. MAG. MANUELA LINDMAYR

PRÜFUNGSAUFSICHT, QUALITÄTSSICHERUNG



AUSBILDUNGSJAHR: 2016



Melanie Brandstätter

MELANIE BRANDSTÄTTER, BAKK.

LEITUNG DER FITNESS ACADEMY

Ausbildungsinhalt

Diplom **Fitnesstrainer**

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)