



AHAB-Akademie

DIE EXPERTEN FÜR GESUNDHEIT UND BILDUNG

ZERTIFIKAT

Herr Rene Grade

geb. am 29.09.1969

Nachweis über den erfolgreichen Abschluss der Fachqualifikation

Functional Group Trainer

Die Ausbildung umfasste einen Zeitrahmen von 20 Unterrichtseinheiten. Es wurde die Befähigung nachgewiesen, funktionelle Kleingruppentrainings (Indoor, Outdoor) anzuleiten.

Inhalte der Ausbildung

- Fokus Trainingslehre
 - o Intervalltraining
 - o Intensitätssteuerung für alle Level
- Stundenaufbau für Kleingruppenkurse
- Coachinginstrumente für Kleingruppenkurse
- Berufsbild des Trainers
- Funktionelles Zirkeltraining und Outdoor Bootcamp
 - o Warm Up und Hauptteil
 - o Cool Down und Stretching
 - o Übungen und Trainingsmittel

Berlin, 23.10.2016

AHAB-Akademie GmbH

Grünauer Straße 3

12557 Berlin

Tel.: +49 30 9860 1997 0

Fax: +49 30 9860 1997 9

Lars Deutschmann

www.ahab-akademie.de

Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie

