



# HOCHSCHULZERTIFIKAT

**Herr Rene Grade**

geb. am 29.09.1969

Nachweis über den erfolgreichen Abschluss der Fachqualifikation

## Functional Trainer A-Lizenz

Die Ausbildung umfasst einen Zeitrahmen von 20 Unterrichtseinheiten. In der Functional Trainer A-Lizenz wurde die leistungsorientierte Sichtweise im Training konditioneller und informationeller Fähigkeiten gelehrt.

### Theorie

- Funktionelles Trainingsmodell
  - o Maximalkraft und Performance
- Verletzungsprophylaxe durch funktionelles Training
- Screening
  - o Kraft- und Ausdauervermögen
  - o Performance Assessments

### Praxis

- Funktionelles Training
  - o Maximalkraft-, Plyometrie- und Schnelligkeitstraining
- Übungsqualität, Ausführung, Workoutplanung

Berlin, 09.10.2016

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

