



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

