



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 Trainer B-Lizenz

Die Ausbildung umfasst einen Zeitrahmen von 20 Unterrichtseinheiten und befähigt, funktionelle Bewegungsformen planvoll in das Fitnesscoaching zu integrieren.

### Theorie

- Muskelketten und -schlingen
- Funktionelles Trainingsmodell
  - o Stabilisation (Koordination/Propriozeption)
  - o Kraft (Kraftausdauer, Hypertrophie) und Ausdauer
- Screening
  - o Haltungs- und Bewegungsassessments

### Praxis

- Funktionelles Training
  - o Beweglichkeits- und Core-Training
  - o Balance- und Widerstandstraining
- Übungsqualität, Ausführung, Workoutplanung

Berlin, 03.07.2016

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

Die AHAB-Akademie ist:

