OTL AKADEMIE

Zertifikat

Hiermit wird

Tamara Mohwinkel

geboren: 04.08.1990

nach erfolgreich abgeschlossenem Fernlehrgang (Dauer: 165 UE) die

FITNESSTRAINER-A-LIZENZ
nach staatlich zugelassener Ausbildung

zuerkannt.

Die Prüfung wurde erfolgreich bestanden und erfolgte
im schriftlichen, mündlichen und praktischen Bereich.

Die folgenden Inhalte wurden vermittelt:

Herz-Kreislauf-System, Energiebereitstellung, Muskelphysiologie, sportmedizinische Grundlagen, allgemeine Trainingslehre, Belastungsuntersuchungen und leistungsdiagnostische Verfahren, Periodisierung des Trainings und Progressionstechniken, Richtlinien für das Training mit Senioren, Jugendlichen und Kindern, weitere Trainingsmethoden, Biomechanik und Bewegungslehre, Sportverletzungen und Regenerationsmanagement, Einblick in die Praxis und Trainingsplanung, Praxisübungen

Fernlehrgang zugelassen durch:

STAATLICHE ZENTRALSTELLE ZUGELASSEN ZFU NR. 7304116 FÜR FERNUNTERRICHT

Hannover / Seelze, 13.11.2021

S. Hacke
Ort, Datum, Prüfer

TÜV SÜD AZAV

OTL AKADEMIE
Geschäftsführer OTL Akademie