

Zertifikat

Hiermit wird

Adrian Wilms

geboren: 19.04.1999

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.

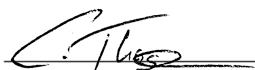
Die folgenden Inhalte wurden vermittelt:

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

Fernlehrgang zugelassen durch ZFU und nach AZAV zertifiziert:



Bochum, 27.11.2024



Ort, Datum, Prüfer



Geschäftsführer OTL Akademie