



DEUTSCHE FITNESS AKADEMIE  
WISSENSCHAFTLICHE AKADEMIE FÜR  
FITNESS, GESUNDHEIT, SPORT UND FREIZEIT

# ZEUGNIS

**Herr Jens Stilger**

hat die Prüfung zum

## **dflv-Functional Trainer**

am 23.11.2014 an der Deutschen Fitnessakademie erfolgreich abgelegt.

Die Ausbildung baut auf der dflv-Fitnesstrainer B-Lizenz (120 UE) auf und umfasst mindestens 60 Unterrichtsstunden. Struktur und Inhalte der Ausbildung sind in das Lizenzsystem des Deutschen Sports und der Deutschen Fitnesslehrer Vereinigung e.V. integriert.

**Folgende Inhalte wurden schwerpunktmäßig vermittelt:**

Grundlagen des Functional Trainings:

- Physiologische Grundlagen (Muskelschlingen, Faszien)
- Körper- und Bewegungsanalyse, funktionelle Leistungstests

Trainingslehre:

- Funktionelles Aufwärmen
- Umgang mit der Langhantel, Kettlebell
- Methodik des Gewichthebens, des Kettlebelltraining
- Methodik des Slingtrainings
- Spezifik des Trainings mit dem eigenen Körper und mit Hilfsmittel
- Functional Training für ausgewählte Sportarten
- Trainingsplanung

Sportpraxis:

- Testung der funktionellen Kraft
- Laterales und Lineares Aufwärmen, dynamisches Dehnen
- Reißen und Stoßen mit der Langhantel
- Reißen, Umsetzen und Stoßen mit der Kettlebell
- Grundübungen am Sling
- Training mit dem Synrgy 360  
(unter Einsatz TRX, Medizinball, Boxsack, TRX-Riptrainer)
- Übungen mit dem eigenen Körper und mit Hilfsmitteln (Miniband, Superband, Tau, Bosuball, Pezziball, Kurzhantel, Koordinationsleiter)
- Zirkeltraining und Tabata
- Faszientraining mit der Blackroll

**Praktische Prüfung:** Demonstration und Erläuterung von Übungen und Techniken aus dem Bereich des Functional Trainings.

**Prüfungsergebnis:**

**sehr gut (1)**

**Der Absolvent ist in der Lage eigenverantwortlich ein zielgruppenspezifisches Training durchzuführen, sowie selbstständig Personen zu betreuen und zum individuellen sportlichen Training anzuleiten.**

Die Qualifikation -Functional Trainer- entspricht dem European Qualification Framework (EQF) und dem Deutschen Qualitäts Rahmen (DQR) der Stufe 3.

Claus Umbach  
Präsident dflv

Baunatal, den 23.11.2014



der zertifizierte Bildungsträger

