



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

