



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

# ZEUGNIS

*Herr Jens Stilger*

*hat die Prüfung zum*

## TRAINER FÜR PRÄVENTION UND THERAPIE

*am 21.06.2015 an der Deutschen Fitnessakademie erfolgreich abgelegt.*

*Die Ausbildung baut auf die dflv- Fitnesstrainer A-Lizenz auf (Theorie und Praxis 340 Unterrichtsstunden) und umfasst eine Dauer von 90 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:*

**Inhalte:**

- ◆ Grundlagen des Aufbautrainings nach Verletzungen bzw. Operationen
- ◆ Anatomie und Funktion der Wirbelsäule, der Schulter und des Ellenbogens, des Sprung-, Knie- und Hüftgelenkes
- ◆ Krankheitsbilder und Verletzungen der Wirbelsäule, Schulter, Knie, Hüfte, Ellenbogen- und Sprunggelenk
- ◆ Befunderhebung, Untersuchungstechniken bzw. Tests der wichtigsten Gelenke.
- ◆ Einführung in die Techniken der Krankengymnastik
- ◆ Massagetechniken für die oberen + unteren Extremitäten sowie die Wirbelsäule
- ◆ Spezifisches Aufbautraining nach Verletzungen bzw. OPs ( von Knie, Hüfte, Schulter, Wirbelsäule) mittels Kraftgeräten, Kurzhanteln, Langhanteln und Seilzügen
- ◆ Funktionelle Gymnastik in der Therapie ( Programme mit und ohne Kleingeräten für spezielle Zielgruppen)
- ◆ Propriozeptives Training in der Therapie von Wirbelsäulen-, Knie-, Hüfte-, Schulter-Problemen
- ◆ Entspannungsverfahren in der Therapie ( Jacobson, Atemtechniken)
- ◆ Grundlagen der Didaktik und Methodik
- ◆ Unterrichtsgestaltung für Gruppen und Einzelpersonen

**Prüfungsergebnisse:** Schriftliche Prüfung: **sehr gut (1)**

**Diese Ausbildung ist Modul 3, 9 und 12 der Ausbildung zum Fachsportlehrer - Fitness und Gesundheit -.**

**Der Absolvent ist in der Lage eigenverantwortlich Präventions- und Therapietraining zu planen und durchzuführen.**

Die Qualifikation Trainer für Prävention und Therapie entspricht dem European Qualification Framework (EQF) und dem Deutschen Qualitätsrahmen (DQR) der Stufe 4

Claus Umbach  
Präsident dflv

Baunatal, den 21.06.2015



der zertifizierte Bildungsträger

