



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

# ZEUGNIS

**Herr Dirk Severloh**

hat im Rahmen der Fitnesstrainerausbildung die Prüfung zur

## Fitnesstrainer B-Lizenz

am 11.12.2009 an der **Deutschen Fitnessakademie** erfolgreich abgelegt.

Die Ausbildung umfasst eine Dauer von 120 Unterrichtsstunden, Struktur und Inhalte der Ausbildung sind in das Lizenzsystem des Deutschen Olympischen Sportbunds und der Deutschen Fitnesslehrer Vereinigung e. V. integriert. Folgende Inhalte wurden schwerpunktmäßig vermittelt:

<b>Sportmedizin</b>	Anatomie und Funktion des Herzkreislaufsystems Anpassungen an Ausdauerbelastungen Notfallmanagement im Sportstudio Ursachen sowie Prävention und Kompensation von Rückenproblemen
<b>Trainingslehre</b>	Trainingsmethodik und Anpassungserscheinungen Aufbau von sportartspezifischen Trainingsprogrammen Trainingsmethoden im Gesundheits- und Breitensport Spezielles Training mit der Polaruhr (Ownzone)
<b>Bewegungslehre</b>	Spezielle Gerätekunde Gerätelehre der Kardiogeräte Bewegungs- und Übungsanalysen Funktionelle Fitnessgymnastik
<b>Sportpsychologie/ Pädagogik</b>	Didaktisch- Methodische Prinzipien des Lehrens und Lernens Planung, Vorbereitung und Durchführung einer Unterrichtsstunde Methodik, Didaktik und Pädagogik in der Groupfitness
<b>Ernährung Management Sportpraxis</b>	Funktion und Biochemie der Kohlenhydrate und Fette Rechte und Pflichten des Fitnesstrainers Kardiotraining in der Praxis Praktisches Lauftraining Antagonistentraining Richtiger Umgang mit der Kurzhantel Groupfitness in der Praxis
<b>Prüfungsergebnisse</b>	Schriftliche Prüfung: gut (2-) Hausarbeit sehr gut (1) Lehrprobe: gut (2) Gesamtnote: gut (2)

Die Lizenz verliert nach 3 Jahren ihre Gültigkeit, wenn zwischenzeitlich keine Weiterbildung besucht wurde. Der Absolvent ist in der Lage eigenverantwortlich ein vielseitiges Bewegungsangebot im Fitness-Sport zu unterrichten.

*Claus Umbach*

Claus Umbach  
Präsident DFLV

Baunatal, den 11.12.2009



Fachsportlehrerverband im  
Deutschen Sportlehrerverband



Mitglied im Deutschen  
Olympischen Sportbund

