

Zertifikat

Hiermit wird

Christian Hampel

geboren: 08.02.1993

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:



Berlin, 07.04.2025



Ort, Datum, Prüfer



Geschäftsführer OTL Akademie