

ZERTIFIKAT

Frau Sandra Maggiolini

geb. am 24.09.1978

Nachweis über den erfolgreichen Abschluss der Fachqualifikation

Functional Trainerin B-Lizenz

Die Ausbildung umfasst einen Zeitrahmen von 36 Unterrichtseinheiten und beinhaltet den Aufbau der Trainerkompetenz, um die sportliche Leistung individuell zu optimieren.

Theorie

- Functional und Athletik Training
- Trainingsmethodik und -didaktik
- Sportartenanalyse
- Leistungsdiagnostik und -optimierung

Praxis

- Aufwärm- und Balanceübungen
- Kraft- und Stabilisationstraining
- Rotationstraining
- Plyometrisches Training
- Explosiv- und Schnellkrafttraining

AHAB-Akademie GmbH

Köln, 11.05.2015

Rankt-Sebastianus-Str.5

51147 Köln

Tel: 02203 908 40 21

.....www.ahab-akademie.de.....

Christian Mohr

Diplom-Sportwissenschaftler

