



# 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  
Markt-Sebastianus-Str.5

51147 Köln

Tel.: 02203 988 40 21

[www.ahab-akademie.de](http://www.ahab-akademie.de)

Christian Mohr

Diplom-Sportwissenschaftler