

ZERTIFIKAT

HERR

Pascal Grube

GEB. AM

10.05.1998

HAT IM RAHMEN DER FITNESSTRAINER/IN A-LIZENZ AUSBILDUNG & PRÜFUNG
KENNTNISSE UND FÄHIGKEITEN ERWORBEN, UM FOLGENDE BEZEICHNUNG ZU FÜHREN:

COACH FÜR FREIHANTELTRAINING

LEHRGANG „FITNESSTRAINER/IN A-LIZENZ“

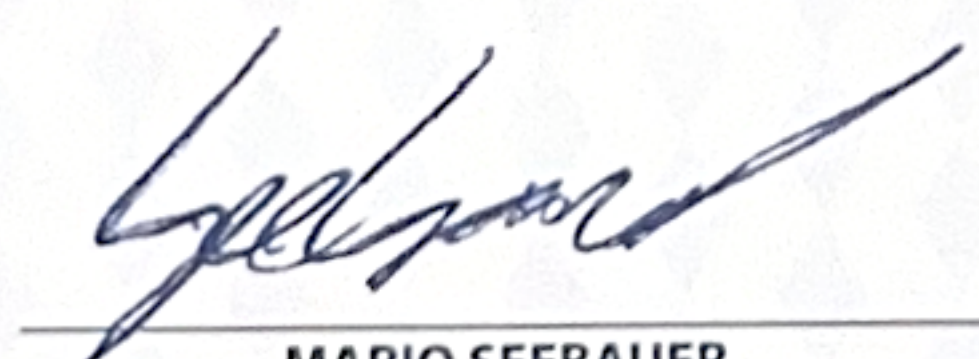
ZERTIFIZIERT VON DER STAATLICHEN ZENTRALSTELLE FÜR FERNUNTERRICHT



DER/DIE ABSOLVENT/IN WURDE IN FOLGENDEN BEREICHEN AUSGEBILDET UND GEPRÜFT:

Vor- und Nachteile des Freihanteltrainings, biomechanische Besonderheiten im Freihanteltraining, Sonderrolle der Wirbelsäule, detaillierte Kenntnisse der folgenden Übungen und die Fähigkeit, diese dem Kunden leicht zu erklären und Technikfehler verbessern zu können: SQUAT (Goblet-, High Bar-, Low Bar-, Front-, Ausfallschritt), HINGE (Kreuzheben: konventionell, Sumo-, „gestreckt“ & rumänisch, Hip Thrust), PUSH (Lang- und Kurzhantel-Bankdrücken, Schräg- und Negativbankdrücken, Dips, Lang- und Kurzhantel-Schulterdrücken, Seitheben), PULL (Lang- und Kurzhantelrudern, Klimmzug, Lat- und Ruderzug)


TIM KINALZYK
Geschäftsführer


MARIO SEEBAUER
Geschäftsführer

KAFI
AKADEMIE
Karriere als Fitnesstrainer

Leipzig, 30.11.2025

DOZENT

