

Zertifikat

Frederik Knopf

geboren am 21.06.1991

Teilnehmer-ID: 28701



Herr Knopf hat das staatlich geprüfte und zugelassene Fernstudium

Fachtrainer*in für Cardio Training

erfüllt DIN-Norm 33961 (Niveau 3)

mit der Note 1,7 erfolgreich abgeschlossen.

06.10.2022 bis 10.08.2024 (80 Zeit-Std.)

Inhalte: Die konditionelle Fähigkeit Ausdauer - Prinzipien der Trainingslehre - Grundlagen der Trainingsplanung im Ausdauersport - Grundlagen der Trainingssteuerung - Das Ausdauertraining - Cardiogeräte im Fitnessstudio - Leistungstests im Freizeit- und Fitnesssport - Besonderheiten von Cardiotraining im Fitnessstudio - Ausdauertraining im Fitnessstudio - Die Durchführung



Backnang, 27. August 2024


Alexander Hupert
Geschäftsführer


Simone Wenninger
Leitung Pädagogik


Steffen Lüdcke
Leitung Bildungsberatung


Nadja Ritter
Leitung Studienbetreuung