

# Zertifikat

Hiermit wird

**Pascal Kiehl**

geboren: 21.08.1998

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 Senioren, Jugendlichen und Kindern, weitere Trainingsmethoden, Biomechanik und Bewegungslehre, Sportverletzungen und Regenerationsmanagement, Einblick in die Praxis und Trainingsplanung, Praxisübungen

Fernlehrgang zugelassen durch:



Köln, 23.09.2021



Ort, Datum, Prüfer



  
Geschäftsführer OTL Akademie