



ZERTIFIKAT

Herr Marvin Gramowski

geb. am 07.10.1991

Nachweis über den erfolgreichen Abschluss der Fachqualifikation

Functional Trainer B-Lizenz

Die Ausbildung umfasst einen Zeitrahmen von 30 Unterrichtseinheiten und befähigt, funktionelle Bewegungsformen planvoll in das Fitnesscoaching zu integrieren.

- Muskelketten und -schlingen
- Funktionelles Trainingsmodell
 - o Stabilisation (Koordination/Propriozeption)
 - o Kraft (Kraftausdauer, Hypertrophie) und Ausdauer
 - o Maximalkraft und Performance
- Screening
 - o Functional Movement Screen
 - o Performance Assessments
- Funktionelles Training und Workoutplanung
 - o Beweglichkeits- und Core-Training
 - o Balance- und Widerstandstraining
 - o Maximalkraft-, Plyometrie- und Schnelligkeitstraining

Berlin, 06.05.2018

AHAB-Akademie GmbH

Grünauer Straße 3

12557 Berlin

Tel.: +49 30 9860 1997 9

Fax: +49 30 9860 1997 9

Lars Deutschmann

www.ahab-akademie.de

Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie

Dr. Henry Kauffeldt

Geschäftsführer der AHAB-Akademie

