



# ZERTIFIKAT

**Herr Marvin Gramowski**

geb. am 07.10.1991

Nachweis über den erfolgreichen Abschluss der Fachqualifikation

## Functional Group Trainer

Die Ausbildung umfasste einen Zeitrahmen von 20 Unterrichtseinheiten. Es wurde die Befähigung nachgewiesen, funktionelle Kleingruppentrainings (Indoor, Outdoor) anzuleiten.

Inhalte der Ausbildung

- Fokus Trainingslehre
  - Intervalltraining
  - Intensitätssteuerung für alle Level
- Stundenaufbau für Kleingruppenkurse
- Coachinginstrumente für Kleingruppenkurse
- Berufsbild des Trainers
- Funktionelles Zirkeltraining und Outdoor Bootcamp
  - Warm Up und Hauptteil
  - Cool Down und Stretching
  - Übungen und Trainingsmittel

Berlin, 27.05.2018

**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

