



5 Dimension Sports
Trainerausbildungen | Seminare | Onlinefitness

C-Lizenz

Sport und Fitness

Hiermit bestätigen wir

Margarida Blanke

die erfolgreiche Teilnahme an der Online-Ausbildung zur Basisqualifikation
in Sport und Fitness über 5Dsports und unsere Kooperationspartner.

Dauer: 12 Wochen Umfang: 120 UE Status: bestanden

Inhalte:

Anatomie, Physiologie, Haltung und Dysbalancen,
Trainingslehre, Bewegungslehre inkl. Biomechanik, Fitness- und Konditionstraining,
Methodik, Didaktik, Psychologie, Pädagogik, Zielgruppenanalyse,
Gestaltung von Sportstunden und Kursformaten für verschiedene Adressatengruppen.

Datum: 25.07.2022


Dr. Daniel Gärtner
Headcoach, Master Instructor


Stephanie Inhuber
2nd Headcoach, Master Instructor

Eine Ausbildung in Kooperation mit

KNS
Staatlich anerkannte Berufsfachschule
für Gymnastik, Sport und Tanz

KWON

TUM
Technische Universität München