



# ZERTIFIKAT

**Frau Sabine Keim**

geb. am 20.06.1969

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

Berlin, 23.04.2017

**AHAB-Akademie GmbH**

Grünauer Straße 3

12557 Berlin

Tel.: +49 30 9860 1997 0

Fax: +49 30 9860 1997 9

**Lars Deutschmann**

Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie

