

Zertifikat

Laura Vanessa Landgraf

geboren am 07.01.1994

Teilnehmer-ID: 38140



Frau Landgraf hat das staatlich geprüfte und zugelassene Fernstudium

Gesundheitscoach

erfüllt DIN-Norm 33961 (Niveau 4)



mit Erfolg abgeschlossen.

18.04.2024 bis 19.11.2024 (192 Zeit-Std.)

Inhalte: Sportbiologische Grundlagen – Allgemeine Anatomie & Spezielle Anatomie des Bewegungssystems – Angewandte Anatomie – Nervensystem – Motorik – Herz-Kreislauf-System – Atmungssystem – Hormonsystem – Energiebereitstellung & Wärmehaushalt - Grundlagen der Trainingswissenschaft – Grundsätze des Trainings – Konditionelle Fähigkeiten - Koordinative Fähigkeiten – Trainings- und Bewegungslehre – Fitnesstraining - Berufspraxis im Fitnesstraining – Weg der Nahrung durch den Körper – Ernährungs- und Leistungsphysiologische Grundlagen – Bestimmung der Körperzusammensetzung - Energiegehalt und Zufuhrempfehlungen – Kohlenhydrate – Eiweiß - Fett und fettähnliche Stoffe – Vitamine – Mineralstoffe – Sekundäre Pflanzenstoffe – Wasser - Umsetzung der Grundlagen der Ernährung – Anforderungen an die Ernährung – Gewicht und Gesundheit – Gesprächsführung in der Ernährungsberatung

Backnang, 22. November 2024



Alexander Hupert
CEO



Simone Wenninger
Head of Pedagogy



Marcel Castor
Head of Learning Success