

ZERTIFIKAT

Nikolaos Kofidis

erwarb durch erfolgreich abgelegte Prüfungen die

Fitnesstrainer C-Lizenz

inklusive
FITNESS - FÜHRERSCHEIN

Nikolaos erwarb durch den Kurs folgende Kenntnisse:

Trainingsprinzipien & Belastungsnormative (1UE)
Reizschwelligengesetz (1UE)
Aktiver und passiver Bewegungsapparat (1UE)
Gelenke & Bewegungsrichtungen (1UE)
Herz-Kreislauf-System (1UE)
Blutkreislauf (1UE)
Laktat & Muskelkater (1UE)
Trainingsmethoden im Ausdauertraining (1UE)
Nervensystem (1UE)
Sport & Immunsystem (1UE)
Kommunikation, Motivation & Körpersprache (1UE)
Verletzungen & 1. Hilfe (1UE)
Rückengesundheit (1UE)
Sporternährung (1 UE)
Intervallfasten (1 UE)
Theorie und Praxis zu Squat, Deadlift, Warm-up & Mobility (4UE)



Nikolaos hat während des Lehrgangs zum Erwerb des FITNESS-FÜHRERSCHEINS sechs Prüfungen mit jeweils mindestens 85% sowie mit sechs beantworteten Leistungstests exzellenten Kenntnisstand bewiesen. Die Abschlussprüfung zur Fitnesstrainer C-Lizenz hat Nikolaos mit Auszeichnung nach 20UE bestanden.

Hamburg, den 10.06.2024




Christian Jendricke
Geschäftsführender Gesellschafter und
Head of Education