



ILERI PERFORMANCE

ZERTIFIKAT

Hiermit wird bestätigt, dass

Frau Kristina Sergaeva

Geboren am 17.06.1996

den Online-Lehrgang

Functional Training

erfolgreich abgeschlossen hat.

Inhalte:

Begriffe zur anatomischen Orientierung, Erstellen eines Anforderungsprofils, Sportwissenschaftliche Prinzipien im Functional Training, Übungsklassen, Muskelketten, Sportvorbereitende Maßnahmen, Joint-by-Joint Konzept, Bilaterales Extremitätendefizit, Belastungssymmetrien, Das Core, Equipments im Functional Training, Erstellen eines Functional Trainings

Hamburg, den 03.08.2021

Ercan Ileri
Lehrgangsleiter