

# Zertifikat

**Matthias Zech**

geboren am 16.03.1986

Teilnehmer-ID: 12732



Herr Zech hat das staatlich geprüfte und zugelassene Fernstudium

## Fachtrainer/in für Ausdauersport

Erfüllt DIN-Norm 33961 (Niveau 4)

mit der Note 1,0 erfolgreich abgeschlossen.

03.01.2019 bis 24.09.2019 (224 Zeit-Std.)

**Inhalte:** Muskuläre Energiebereitstellung - Herz-Kreislauf-System und Blut sowie Trainingsanpassung – Nervensystem - Enzyme und Hormone – Temperaturregulation - Faktoren des altersgemäßen und spezifischen Ausdauertrainings - Leistungs- / Belastungsstruktur von Ausdauersportsarten - Testverfahren zur Diagnostik der Ausdauerleistungsfähigkeit - komplexe sportartspezifische Leistungsdiagnostik - Trainingsplanung und – steuerung im Leistungssport - Umweltfaktoren und Leistungsfähigkeit - leistungsbeeinflussende Wirkstoffe - Ausdauersport und Krankheit

Backnang, 10. Oktober 2019

**TOBIAS WENNINGER**  
Geschäftsführer

**SIMONE WENNINGER**  
Pädagogische Leitung

**SARA SCHLEGEL**  
Leiterin Service

**JASMIN ERNST**  
Leiterin Marketing