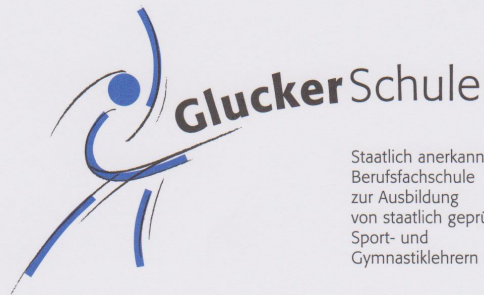


# Zertifikat



Staatlich anerkannte  
Berufsfachschule  
zur Ausbildung  
von staatlich geprüften  
Sport- und  
Gymnastiklehrern

für Frau **Kathrin Schön**, geb. am 09.06.1994  
über die erfolgreiche Teilnahme an der Sportlehrer-Weiterbildung

## Gesundheitssport

der Sport- und Gymnastikschule GLUCKER in Stuttgart.

Im Zuge der Ausbildung **zur staatlich geprüften Sport- und Gymnastiklehrerin** wurden insgesamt 60 Unterrichtseinheiten aufgewendet, die folgende Schwerpunkte in Theorie und Praxis zum Gegenstand hatten:

- \* Walking und Nordic-Walking (mehrstündiges Kurskonzept)
- \* Trainingssteuerung und Trainingsmethoden im Gesundheitssport
- \* Durchführung eines Laufeinsteigerprogramms
- \* Sportmotorische Tests im Kinder- und Erwachsenenalter
- \* Herzfrequenzvariabilität im Sport
- \* Bestimmung der individuellen Trainingsfrequenz
- \* Adipositas, Hypertonie, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes
- \* Gewichtsmanagement / Stoffwechsel
- \* Ausdauersport mit Kindern
- \* Langfristige Trainingsplanung für 10-km-Läufe u. ä.
- \* Ganganalyse und Trainingsequipment im Ausdauersport

Die Weiterbildung schloss mit einer schriftlichen Prüfung ab.

**Note: 1,0**

Kornwestheim, den 19. März 2013

  
die Schulleitung -  
