



**5 Dimension Sports**  
Trainerausbildungen | Seminare | Onlinefitness

# C-Lizenz

## Sport und Fitness

Hiermit bestätigen wir

**Sarah Herkenhoff**

die erfolgreiche Teilnahme an der Online-Ausbildung zur Basisqualifikation in Sport und Fitness über 5Dsports und unsere Kooperationspartner.

**Dauer: 12 Wochen Umfang: 120 UE Status: bestanden**

Inhalte:

Anatomie, Physiologie, Haltung und Dysbalancen,  
Trainingslehre, Bewegungslehre inkl. Biomechanik, Fitness- und Konditionstraining,  
Methodik, Didaktik, Psychologie, Pädagogik, Zielgruppenanalyse,  
Gestaltung von Sportstunden und Kursformaten für verschiedene Adressatengruppen.

Datum: 01.05.2023

  
Dr. Daniel Gärtner  
Headcoach, Master Instructor

  
Sport, Fitness und Gesundheit  
Qualitätssiegel  
DGyMB  
Deutscher  
Gymnastikbund e.V.  
nach den Qualitätsstandards des § 20 SGB V geprüft

  
Stephanie Inhuber  
2nd Headcoach, Master Instructor

Eine Ausbildung in Kooperation mit

**KNS**  
Staatlich anerkannte Berufsfachschule  
für Gymnastik, Sport und Tanz

**KWON**

**TUM**  
Technische Universität München