

Zertifikat

Jana Ernst

geboren am 29.04.1996
Teilnehmer-ID: 24573



Frau Ernst hat die modulare Ausbildung

Sporttherapeut*in

erfüllt DIN-Norm 33961 (Niveau 5)



mit Erfolg abgeschlossen.

01.12.2021 bis 18.03.2024 (1091 Zeit-Std.)

Folgende Module wurden erfolgreich absolviert:

- Fitness C-Lizenz
- Fitnesstrainer/in B-Lizenz
- Fachtrainer/in für Rückentraining
- Fachtrainer/in für Sportrehabilitation
- Krankheitsbilder im Gesundheitssport
- Diagnostik und Testverfahren im Gesundheitssport
- Seilzug- und Freihanteltraining
- Sportmentaltrainer/in
- Koordinationstrainer/in
- Regenerations- und Sportmasseur

Backnang, 5. April 2024

M. Straub
Melanie Straub
Geschäftsführerin

S. Weninger
Simone Weninger
Leitung Pädagogik

S. Lüdcke
Steffen Lüdcke
Leitung Bildungsberatung

N. Ritter
Nadja Ritter
Leitung Studienbetreuung

Academy of Sports GmbH - Willy-Brandt-Platz 2 - D-71522 Backnang - www.academyofsports.de

1/1

Zertifikat

Jana Ernst

geboren am 29.04.1996
Teilnehmer-ID: 24573



Frau Ernst hat das staatlich geprüfte und zugelassene Fernstudium

Sportmentaltrainer*in

erfüllt DIN-Norm 33961 (Niveau 5)



mit der Note 1,0 erfolgreich abgeschlossen.

07.11.2023 bis 18.03.2024 (128 Zeit-Std.)

Inhalte: Grundlagen der Psychologie - Anwendungsmöglichkeiten von mentalem Training - Stressmanagement und Entspannungstechniken - Motivationstraining - Grundlagen der Sportpsychologie - Psychologische Erkenntnisgewinnung und Zielsetzung im Sport - Praxis des mentalen Trainings - Training mentaler Fertigkeiten - Tätigkeitsprofil Mentaltrainer im Sport

Backnang, 5. April 2024

M. Straub
Melanie Straub
Geschäftsführerin

S. Weninger
Simone Weninger
Leitung Pädagogik

S. Lüdcke
Steffen Lüdcke
Leitung Bildungsberatung

N. Ritter
Nadja Ritter
Leitung Studienbetreuung

Academy of Sports GmbH - Willy-Brandt-Platz 2 - D-71522 Backnang - www.academyofsports.de

1/1

Zertifikat

Jana Ernst

geboren am 29.04.1996
Teilnehmer-ID: 24573



Frau Ernst hat das staatlich geprüfte und zugelassene Fernstudium

Fachtrainer*in für Rückentraining

erfüllt DIN-Norm 33961 (Niveau 4)



mit der Note 2,3 erfolgreich abgeschlossen.

29.12.2021 bis 26.11.2023 (112 Zeit-Std.)

Inhalte: Entwicklung und Bedeutung der Wirbelsäule - Aufbau der Wirbelsäule - Muskulatur der Wirbelsäule - Die Wirbelsäule und das Becken - Bewegung der Wirbelsäule - Stabilisation der Wirbelsäule - Belastungsaufnahme der Wirbelsäule - Ursachen und Risikofaktoren von Rückenbeschwerden - Ausgewählte Krankheitsbilder der Wirbelsäule - Trainingswissenschaftliche Grundlagen und Handlungsregeln - Grundlegender Aufbau - Anamnese, Haltungsinspektion und Tests - Vorbereitung - Hauptteil - Nachbereitung und Beweglichkeitstraining - Rückenfreundliches Verhalten im Alltag - Regeneration, Ernährung und gesunde Lebensführung - Abschließende Gedanken sowie Entwicklung und Trend im Rückentraining

Backnang, 7. Dezember 2023

T. Weninger
TOBIAS WENINGER
Geschäftsführer

S. Weninger
SIMONE WENINGER
Leitung Pädagogik

S. Lüdcke
STEFFEN LÜDCKE
Leitung Bildungsberatung

O. Hegedis
OLIVER HEGEDIS
Leitung Teilnehmerbetreuung

Zertifikat

Jana Ernst

geboren am 29.04.1996
Teilnehmer-ID: 24573



Frau Ernst hat das staatlich geprüfte und zugelassene Fernstudium

Fachtrainer*in für Sportrehabilitation

erfüllt DIN-Norm 33961 (Niveau 4)



mit der Note 1,3 erfolgreich abgeschlossen.

01.12.2021 bis 15.08.2023 (112 Zeit-Std.)

Inhalte: Einführung in die Sportrehabilitation - Grundsätze und Prinzipien in der Sportrehabilitation - Gefahrenquellen im Training - Gesetzmäßigkeiten des Rehabilitationstrainings - Planung von Rehabilitationstraining - Steuerung von Rehabilitationstraining - Nachbehandlung typischer Sportverletzungen und Sportschäden

Backnang, 18. August 2023

T. Weninger
TOBIAS WENINGER
Geschäftsführer

S. Weninger
SIMONE WENINGER
Leitung Pädagogik

S. Lüdcke
STEFFEN LÜDCKE
Leitung Bildungsberatung

O. Hegedis
OLIVER HEGEDIS
Leitung Teilnehmerbetreuung

1/1



AKADEMIE

für Sport und Gesundheit

ZERTIFIKAT

Hiermit wird bestätigt, dass

JANA ERNST

die Ausbildung zur

Fitnesstrainer A-Lizenz

am

23. September 2018

erfolgreich absolviert hat.

Die Ausbildung bestand aus den 3 Modulen

**Fitnesstrainer B
Personal Trainer
Medizinischer Fitnesstrainer**

Die 3 Module umfassten insgesamt 128 Unterrichtseinheiten.
Die Fitnesstrainer A-Lizenz entspricht dem Qualifikationslevel 4.



Bergmann
Dr. Jochen Bergmann
Inhaber

Sano
Alexander Sonner
Leitung

Lugert
Dr. Isabella Lugert
Stellvertretende Leitung

1/1



AKADEMIE

für Sport und Gesundheit

ZERTIFIKAT

Hiermit wird bestätigt, dass

JANA ERNST

die Ausbildung

Personal Trainer

am

10. Juni 2018

erfolgreich absolviert hat.

Die Ausbildung umfasste 32 Unterrichtseinheiten
und entspricht dem Qualifikationslevel 3.



Bergmann
Dr. Jochen Bergmann
Inhaber

Sano
Alexander Sonner
Leitung

Lugert
Dr. Isabella Lugert
Stellvertretende Leitung

1/1



AKADEMIE

für Sport und Gesundheit

ZERTIFIKAT

Hiermit wird bestätigt, dass

JANA ERNST

die Ausbildung

Medizinischer Fitnesstrainer

am

23. September 2018

erfolgreich absolviert hat.

Die Ausbildung umfasste 32 Unterrichtseinheiten
und entspricht dem Qualifikationslevel 3.



Bergmann
Dr. Jochen Bergmann
Inhaber

Sano
Alexander Sonner
Leitung

Lugert
Dr. Isabella Lugert
Stellvertretende Leitung

1/1



AKADEMIE

für Sport und Gesundheit

ZERTIFIKAT

Hiermit wird bestätigt, dass

JANA ERNST

die Ausbildung

Fitness Trainer B-Lizenz

am

13. Mai 2018

erfolgreich absolviert hat.

Die Ausbildung umfasste 64 Unterrichtseinheiten
und entspricht dem Qualifikationslevel 3.



Bergmann
Dr. Jochen Bergmann
Inhaber

Sano
Alexander Sonner
Leitung

Lugert
Dr. Isabella Lugert
Stellvertretende Leitung

1/1