

ZERTIFIKAT

Konditionstrainer Swiss Olympic

EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Fabian Neunstöcklin

hat die Spezialisierung Kondition erfolgreich abgeschlossen.

Kursinhalte: 13 Kurstage (Theorie und Praxis)

- Athletenanalyse
- Trainingsplanung
- Spezielle Aspekte des Nachwuchstrainings
- Training der allgemeinen Athletik
- Ausdauer-, Kraft-, Schnelligkeits- und Beweglichkeitstraining
- Leistungsdiagnostik
- Ernährung und Supplementierung im Leistungssport
- Psychologisches Athletenprofil und psychologische Intervention

Voraussetzung für das erfolgreiche Bestehen der Prüfung zum Konditionstrainer/in ist:

- Die Abgabe eines sportartspezifischen Berichtes (Umsetzung von der Theorie in die Praxis)
- Eine praktische Leistungsüberprüfung aus den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer oder Beweglichkeit
- Eine theoretische Leistungsüberprüfung in Form eines sportartübergreifenden Fallbeispiels

Magglingen, im April 2016

Swiss Olympic
Direktor



Roger Schnegg

Der Rektor der Eidgenössischen
Hochschule für Sport Magglingen EHSM



Prof. Walter Mengisen

Bundesamt für Sport BASPO
Leiter Trainerbildung Schweiz



Mark Wolf