



ZERTIFIKAT

Tumelo Peane

hat am 23. November 2019 an folgender Veranstaltung des Allgemeinen Hochschulsports der Leuphana Universität Lüneburg unter der Leitung von Victor Büchner erfolgreich teilgenommen:

„Functional Training – eine Bereicherung in Groupfitkursen und im Fitnessstraining“

Ausbildungsschwerpunkte:

- Vor- und Nachteile des Functional Trainings
- Anwendungsgebiete
- Praktische Übungen mit und ohne Geräte
- Anwendung der Theorie am Beispiel von Übungen
- Relevanz für leistungsorientiertes Training
- Anwendung des Foamrolling
- Funktionelles Stretching

Die Veranstaltung umfasste 6 Lehreinheiten.

Nora Wieneke

Nora Wieneke

Leitung Allgemeiner Hochschulsport
Leuphana Universität Lüneburg

Victor Büchner

Victor Büchner