

# Universitätskurs

## Methoden des Krafttrainings

Avalado por la NBA





## Universitätskurs Methoden des Krafttrainings

- » Modalität: online
- » Dauer: 16 Wochen
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: [www.techtitute.com/de/sportwissenschaften/universitatskurs/methoden-krafttrainings](http://www.techtitute.com/de/sportwissenschaften/universitatskurs/methoden-krafttrainings)

# Index

01

Präsentation

---

Seite 4

02

Ziele

---

Seite 8

03

Kursleitung

---

Seite 12

04

Struktur und Inhalt

---

Seite 16

05

Methodik

---

Seite 20

06

Qualifizierung

---

Seite 28

# 01

# Präsentation

Im Laufe der Jahre gab es eine Vielzahl sehr unterschiedlicher Konzepte für den Beitrag der pädagogischen Strukturen zum Ansatz des Krafttrainingsprozesses, der unter dem Begriff "Methoden" definiert und verstanden wird. Jede von ihnen ist mit der Voreingenommenheit ihres ursprünglichen Paradigmas versehen. Aus all diesen und vielen anderen Aspekten ergibt sich zwangsläufig die Notwendigkeit, viele dieser Grundsätze in Bezug auf das Krafttraining zu analysieren, um einen genauen und kritischen Blick zu entwickeln, der es ermöglicht, auf den Bereich der professionellen Leistung und das reale Alltagsszenario übertragbar zu sein.



“

*Der Universitätskurs ermöglicht es, in simulierten Umgebungen zu trainieren, die ein immersives Lernprogramm für die Ausführung von realen Situationen bieten"*

Die derzeitige Trainingsmethodik wurde lange Zeit von gut definierten und heterogenen Bereichen wie Gewichtheben, Kraftdreikampf, Sporttraining, Bodybuilding und Physiotherapie oder motorischer Rehabilitation beeinflusst.

In diesem Universitätskurs wird die entscheidende Bedeutung der Kraft für die menschliche Leistungsfähigkeit in all ihren möglichen Ausprägungen mit einem einzigartigen Maß an theoretischer Tiefe und einem völlig anderen Praxisbezug als bisher behandelt.

Das Dozententeam dieses Universitätskurses in Methoden des Krafttrainings hat die einzelnen Themen dieser Weiterbildung sorgfältig ausgewählt, um den Studenten ein möglichst umfassendes Studium zu ermöglichen, das immer in Bezug zur Aktualität steht.

Die TECH Technologische Universität hat es sich zum Ziel gesetzt, Inhalte von höchster pädagogischer und didaktischer Qualität zu schaffen, die den Studenten zu einem erfolgreichen Profi machen und den höchsten Qualitätsstandards in der Lehre auf internationalem Niveau entsprechen. Daher bieten wir den Studenten diesen Universitätskurs mit einem reichhaltigen Inhalt an, der ihnen helfen wird, die Spitze des körperlichen Trainings zu erreichen. Da es sich um einen Online-Universitätskurs handelt, sind die Studenten nicht an feste Zeiten oder die Notwendigkeit, sich an einen anderen Ort zu begeben, gebunden, sondern können zu jeder Tageszeit auf die Inhalte zugreifen und ihr Arbeits- oder Privatleben mit ihrem akademischen Leben in Einklang bringen.

Dieser **Universitätskurs in Methoden des Krafttrainings** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die wichtigsten Merkmale sind:

- ♦ Die Entwicklung zahlreicher Fallstudien, die von Spezialisten für *Personal Training* vorgestellt werden
- ♦ Die anschaulichen, schematischen und äußerst praxisnahen Inhalte, mit denen sie konzipiert sind, enthalten die wesentlichen Informationen für die berufliche Praxis
- ♦ Übungen, bei denen der Selbstbewertungsprozess durchgeführt werden kann, um das Lernen zu verbessern
- ♦ Das interaktive, auf Algorithmen basierende Lernsystem für die Entscheidungsfindung
- ♦ Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden für das persönliche Training
- ♦ Theoretische Vorträge, Fragen an den Experten, Diskussionsforen zu kontroversen Themen und individuelle Reflexionsarbeit
- ♦ Die Verfügbarkeit des Zugriffs auf die Inhalte von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss



*Tauchen Sie ein in das Studium dieses Universitätskurses von hoher wissenschaftlicher Präzision und verbessern Sie Ihre Fähigkeiten im Krafttraining für den Hochleistungssport“*

“

*Dieser Universitätskurs ist aus zwei Gründen die beste Investition, die Sie bei der Auswahl eines Auffrischungsprogramms tätigen können: Sie aktualisieren nicht nur Ihr Wissen als Personal Trainer, sondern erhalten auch einen Abschluss der führenden Online-Universität: TECH Technologische Universität“*

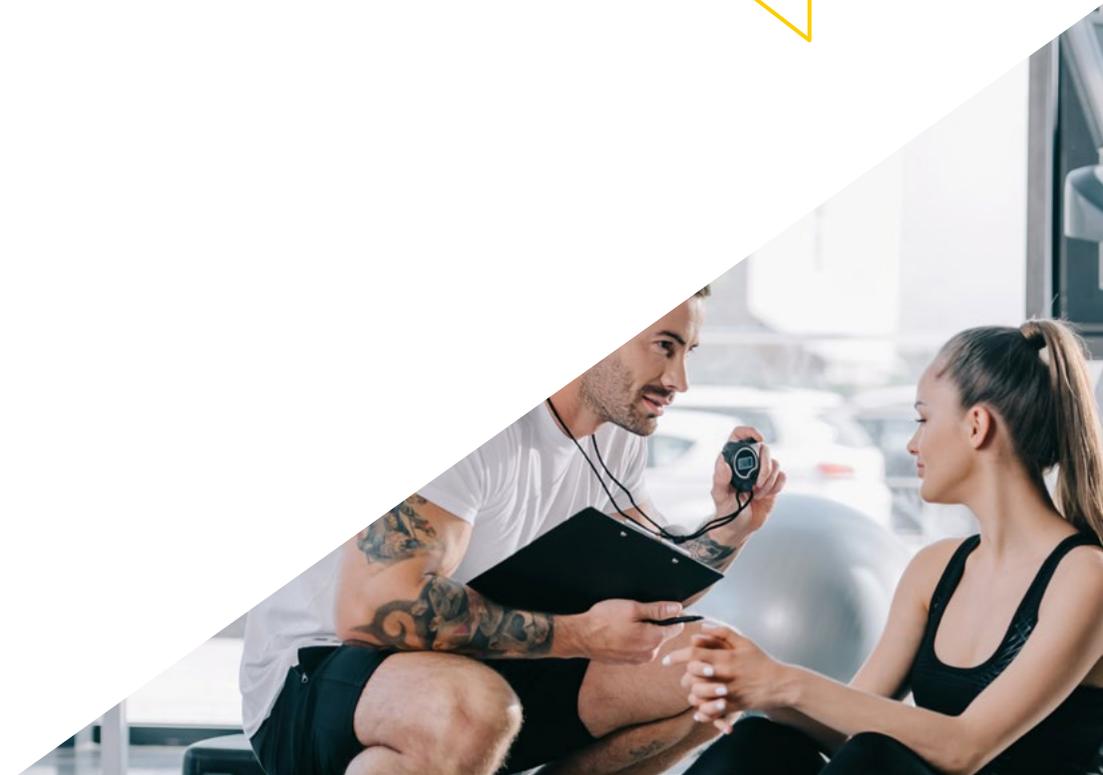
Das Dozententeam setzt sich aus Sportwissenschaftlern zusammen, die ihre Erfahrung in die Fortbildung einbringen, sowie aus anerkannten Fachleuten führender Gesellschaften und renommierter Universitäten.

Die multimedialen Inhalte, die mit der neuesten Bildungstechnologie entwickelt wurden, werden der Fachkraft ein situiertes und kontextbezogenes Lernen ermöglichen, d. h. eine simulierte Umgebung, die eine immersive Fortbildung bietet, die auf die Ausführung von realen Situationen ausgerichtet ist.

Das Konzept dieses Programms konzentriert sich auf problemorientiertes Lernen, bei dem die Fachkraft versuchen muss, die verschiedenen Situationen aus der beruflichen Praxis zu lösen, die während des gesamten Studiengangs gestellt werden. Dabei wird der Profi durch ein innovatives interaktives Videosystem unterstützt, das von anerkannten Experten für Krafttrainingsmethoden und mit großer Erfahrung erstellt wurde.

*Erweitern Sie Ihr Wissen über die Methoden des Krafttrainings mit dieser hochkarätigen Fortbildung.*

*Spezialisieren Sie sich und heben Sie sich in einem Sektor ab, in dem eine hohe Nachfrage nach Fachleuten besteht.*



# 02 Ziele

Das Hauptziel dieses Programms ist die Entwicklung theoretischer und praktischer Kenntnisse, so dass der Sportwissenschaftler die Methodik des Krafttrainings auf praktische und fundierte Weise beherrschen kann.





“

*Das Ziel von TECH ist es, akademische Spitzenleistungen zu erzielen und Ihnen zu beruflichem Erfolg zu verhelfen. Zögern Sie nicht länger und schließen Sie sich TECH an"*



## Allgemeine Ziele

---

- ◆ Vertiefen der Kenntnisse auf der Grundlage der aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnisse mit voller Anwendbarkeit im praktischen Bereich des Krafttrainings
- ◆ Beherrschen aller fortschrittlichen Methoden des Krafttrainings
- ◆ Anwenden der modernsten Trainingsmethoden zur Verbesserung der sportlichen Leistung in Bezug auf die Kraft
- ◆ Beherrschen eines effektiven Krafttrainings zur Leistungssteigerung in Zeit- und Leistungssportarten sowie in situativen Sportarten
- ◆ Beherrschen der Grundsätze der Bewegungsphysiologie und der Biochemie
- ◆ Vertiefen der Grundsätze der Theorie komplexer dynamischer Systeme in Bezug auf das Krafttraining
- ◆ Erfolgreiches Integrieren von Krafttraining zur Verbesserung der motorischen Fähigkeiten im Rahmen des Sports
- ◆ Erfolgreiches Beherrschen der in verschiedenen Modulen erworbenen Kenntnisse in der Praxis





## Spezifische Ziele

---

- ◆ Vertiefen der Kenntnisse über die verschiedenen methodischen Vorschläge für das Krafttraining und ihrer Anwendbarkeit in der Praxis
- ◆ Auswählen der Methoden, die für die spezifischen Bedürfnisse am besten geeignet sind
- ◆ Erkennen und sicheres Anwenden der verschiedenen in der Literatur vorgeschlagenen Methoden



*Der Sportbereich braucht spezialisierte Fachleute, und wir geben Ihnen die Schlüssel, um sich in die Berufselite einzureihen"*

# 03

## Kursleitung

Das Dozententeam, Experten im Bereich *Personal Training*, genießt ein hohes Ansehen in der Branche und verfügt über jahrelange Lehrerfahrung. Sie haben sich zusammengetan, um dem Studenten zu helfen, seinem Beruf neuen Schwung zu verleihen. Zu diesem Zweck haben sie diesen Universitätskurs mit den neuesten Erkenntnissen auf diesem Gebiet entwickelt, der es ihm ermöglichen wird, sich zu spezialisieren und seine Fähigkeiten in diesem Bereich zu erweitern.





“

*Lernen Sie von den besten Fachleuten  
und werden Sie selbst eine  
erfolgreiche Fachkraft"*

## Leitung



### Hr. Rubina, Dardo

- ◆ Spezialist für Hochleistungssport
- ◆ CEO von *Test und Training*
- ◆ Sportlehrer an der Sportschule Moratalaz
- ◆ Lehrkraft für Sportunterricht in Fußball und Anatomie, CENAFE Schulen Carlet
- ◆ Koordinator für die körperliche Vorbereitung im Feldhockey, Club Turnen und Fechten von Buenos Aires
- ◆ Promotion in Hochleistungssport
- ◆ Weiterführende Studien an der Universität von Castilla La Mancha
- ◆ Masterstudiengang in Hochleistungssport an der Autonomen Universität von Madrid
- ◆ Aufbaustudium in körperlicher Aktivität in Bevölkerungsgruppen mit Pathologien an der Universität von Barcelona
- ◆ Techniker im Leistungssport Bodybuilding, Verband für Bodybuilding und Fitness von Extremadura
- ◆ Experte für Sportsouting und Quantifizierung der Trainingsbelastung (Spezialisierung auf Fußball), Sportwissenschaften, Universität von Melilla
- ◆ Experte für fortgeschrittenes Bodybuilding der IFBB
- ◆ Experte für fortgeschrittene Ernährung der IFBB
- ◆ Spezialist für physiologische Bewertung und Interpretation der körperlichen Fitness durch Bio
- ◆ Zertifizierung in Technologien zur Gewichtskontrolle und körperlichen Leistung, Arizona State University

## Professoren

### Hr. Masse, Juan Manuel

- ◆ Konditionstrainer für Hochleistungssportler
- ◆ Direktor der wissenschaftlichen Studiengruppe von Athlon
- ◆ Konditionstrainer bei mehreren professionellen Fußballmannschaften in Südamerika



# 04

## Struktur und Inhalt

Die inhaltliche Struktur wurde von einem Team von Fachleuten entwickelt, die die Auswirkungen der Spezialisierung in der täglichen Praxis kennen, sich der Bedeutung einer qualitativ hochwertigen Weiterbildung im Bereich *Personal Training* bewusst sind und sich für eine Fortbildung von hoher Qualität durch neue Bildungstechnologien einsetzen.



“

*TECH verfügt über das umfassendste und aktuellste Programm auf dem Markt. TECH möchte Ihnen die beste Spezialisierung bieten"*

## Modul 1. Methoden des Krafttrainings

- 1.1. Trainingsmethoden aus dem *Powerlifting*
  - 1.1.1. Funktionelle Isometrik
  - 1.1.2. Erzwungene Wiederholungen
  - 1.1.3. Exzentrische Wettkampfübungen
  - 1.1.4. Hauptmerkmale der am häufigsten verwendeten Methoden im *Powerlifting*
- 1.2. Trainingsmethoden aus dem Gewichtheben
  - 1.2.1. Bulgarische Methode
  - 1.2.2. Russische Methode
  - 1.2.3. Ursprung der populären Methoden in der Schule des olympischen Hebens
  - 1.2.4. Unterschiede zwischen dem bulgarischen und dem russischen Konzept
- 1.3. Zatsiorsky's Methoden
  - 1.3.1. *Maximum Effort*-Methode
  - 1.3.2. Wiederholungsmethode
  - 1.3.3. *Dynamic Effort*-Methode
  - 1.3.4. Lastkomponenten und Hauptmerkmale der Zatsiorsky-Methoden
  - 1.3.5. Interpretation und Unterschiede in den mechanischen Variablen (Kraft, Leistung und Geschwindigkeit) zwischen *Maximum Effort*-Methode, Wiederholungsmethode und *Dynamic Effort*-Methode und ihrer internen Reaktion (PSE)
- 1.4. Pyramidale Methoden
  - 1.4.1. Klassisch aufsteigend
  - 1.4.2. Klassisch absteigend
  - 1.4.3. Doppelt
  - 1.4.4. Schiefe Pyramide
  - 1.4.5. Abgestumpfte Pyramide
  - 1.4.6. Flache oder stabile Pyramide
  - 1.4.7. Belastungskomponenten (Volumen und Intensität) der verschiedenen Vorschläge der Pyramidenmethode



- 1.5. Trainingsmethoden aus dem Bodybuilding und Krafttraining
  - 1.5.1. Superserie
  - 1.5.2. Triserien
  - 1.5.3. Zusammengesetzte Serien
  - 1.5.4. Giganten-Serie
  - 1.5.5. Kongestiv-Serie
  - 1.5.6. *Wave-Like Loading* (Wellengang)
  - 1.5.7. *ACT (Anti Catabolic Training)*
  - 1.5.8. Bulk
  - 1.5.9. *Cluster*
  - 1.5.10. 10x10 Satziorsky
  - 1.5.11. *Heavy Duty*
  - 1.5.12. Stufen
  - 1.5.13. Merkmale und Belastungskomponenten der verschiedenen methodischen Ansätze von Trainingssystemen aus dem *Bodybuilding*
- 1.6. Methoden aus dem Sporttraining
  - 1.6.1. Plyometrie
  - 1.6.2. *Zirkeltraining*
  - 1.6.3. *Cluster Training*
  - 1.6.4. Kontrast
  - 1.6.5. Hauptmerkmale von Krafttrainingsmethoden aus dem Sporttraining
- 1.7. Methoden aus dem nicht-konventionellen Training und dem *Crossfit*
  - 1.7.1. *EMOM (Every Minute on the Minute)*
  - 1.7.2. *Tabata*
  - 1.7.3. *AMRAP (As Many Reps as Possible)*
  - 1.7.4. *For Time*
  - 1.7.5. Hauptmerkmale der vom *Crossfit*-Training abgeleiteten Krafttrainingsmethoden
- 1.8. Geschwindigkeitsorientiertes Training (VBT)
  - 1.8.1. Theoretischer Hintergrund
  - 1.8.2. Praktische Aspekte
  - 1.8.3. Eigene Daten
- 1.9. Die isometrische Methode
  - 1.9.1. Konzepte und physiologische Grundlagen der isometrischen Belastung
  - 1.9.2. Yuri Verkhoshansky's Vorschlag
- 1.10. Methodik der *Repeat Power Ability* (RPA) von Alex Natera
  - 1.10.1. Theoretische Grundlagen
  - 1.10.2. Praktische Anwendungen
  - 1.10.3. Veröffentlichte Daten vs. Eigene Daten
- 1.11. Trainingsvorschlag von Fran Bosch
  - 1.11.1. Theoretische Grundlagen
  - 1.11.2. Praktische Anwendungen
  - 1.11.3. Veröffentlichte Daten vs. Eigene Daten
- 1.12. Die Drei-Phasen-Methodik von Cal Dietz und Matt Van Dyke
  - 1.12.1. Theoretische Grundlagen
  - 1.12.2. Praktische Anwendungen
- 1.13. Neue Trends im quasi-isometrischen exzentrischen Training
  - 1.13.1. Neurophysiologische Argumente und Analyse mechanischen Reaktionen mit Hilfe von Positionsaufnehmern und Kraftplattformen für jeden Krafttrainingsansatz



*Eine einzigartige, wichtige und entscheidende Fortbildungserfahrung, die Ihre berufliche Entwicklung fördert"*

# 05 Methodik

Dieses Fortbildungsprogramm bietet eine andere Art des Lernens. Unsere Methodik wird durch eine zyklische Lernmethode entwickelt: **das Relearning.**

Dieses Lehrsystem wird z. B. an den renommiertesten medizinischen Fakultäten der Welt angewandt und wird von wichtigen Publikationen wie dem **New England Journal of Medicine** als eines der effektivsten angesehen.





“

*Entdecken Sie Relearning, ein System, das das herkömmliche lineare Lernen aufgibt und Sie durch zyklische Lehrsysteme führt: eine Art des Lernens, die sich als äußerst effektiv erwiesen hat, insbesondere in Fächern, die Auswendiglernen erfordern"*

## Fallstudie zur Kontextualisierung aller Inhalte

Unser Programm bietet eine revolutionäre Methode zur Entwicklung von Fähigkeiten und Kenntnissen. Unser Ziel ist es, Kompetenzen in einem sich wandelnden, wettbewerbsorientierten und sehr anspruchsvollen Umfeld zu stärken.

“

*Mit TECH werden Sie eine Art des Lernens erleben, die die Grundlagen der traditionellen Universitäten in der ganzen Welt verschiebt”*



*Sie werden Zugang zu einem Lernsystem haben, das auf Wiederholung basiert, mit natürlichem und progressivem Unterricht während des gesamten Lehrplans.*



*Die Studenten lernen durch gemeinschaftliche Aktivitäten und reale Fälle die Lösung komplexer Situationen in realen Geschäftsumgebungen.*

## Eine innovative und andersartige Lernmethode

Dieses TECH-Programm ist ein von Grund auf neu entwickeltes, intensives Lehrprogramm, das die anspruchsvollsten Herausforderungen und Entscheidungen in diesem Bereich sowohl auf nationaler als auch auf internationaler Ebene vorsieht. Dank dieser Methodik wird das persönliche und berufliche Wachstum gefördert und ein entscheidender Schritt in Richtung Erfolg gemacht. Die Fallmethode, die Technik, die diesem Inhalt zugrunde liegt, gewährleistet, dass die aktuellste wirtschaftliche, soziale und berufliche Realität berücksichtigt wird.

**“** *Unser Programm bereitet Sie darauf vor, sich neuen Herausforderungen in einem unsicheren Umfeld zu stellen und in Ihrer Karriere erfolgreich zu sein“*

Die Fallmethode ist das von den besten Fakultäten der Welt am häufigsten verwendete Lernsystem. Die Fallmethode wurde 1912 entwickelt, damit die Jurastudenten das Recht nicht nur anhand theoretischer Inhalte erlernen, sondern ihnen reale, komplexe Situationen vorlegen, damit sie fundierte Entscheidungen treffen und Werturteile darüber fällen können, wie diese zu lösen sind. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard eingeführt.

Was sollte eine Fachkraft in einer bestimmten Situation tun? Mit dieser Frage konfrontieren wir Sie in der Fallmethode, einer handlungsorientierten Lernmethode. Während des gesamten Programms werden Sie mit mehreren realen Fällen konfrontiert. Sie müssen Ihr gesamtes Wissen integrieren, recherchieren, argumentieren und Ihre Ideen und Entscheidungen verteidigen.

## Relearning Methodik

TECH kombiniert die Methodik der Fallstudien effektiv mit einem 100%igen Online-Lernsystem, das auf Wiederholung basiert und in jeder Lektion 8 verschiedene didaktische Elemente kombiniert.

Wir ergänzen die Fallstudie mit der besten 100%igen Online-Lehrmethode: Relearning.

*Im Jahr 2019 erzielten wir die besten Lernergebnisse aller spanischsprachigen Online-Universitäten der Welt.*

Bei TECH lernen Sie mit einer hochmodernen Methodik, die darauf ausgerichtet ist, die Führungskräfte der Zukunft auszubilden. Diese Methode, die an der Spitze der weltweiten Pädagogik steht, wird Relearning genannt.

Unsere Universität ist die einzige in der spanischsprachigen Welt, die für die Anwendung dieser erfolgreichen Methode zugelassen ist. Im Jahr 2019 ist es uns gelungen, die Gesamtzufriedenheit unserer Studenten (Qualität der Lehre, Qualität der Materialien, Kursstruktur, Ziele...) in Bezug auf die Indikatoren der besten Online-Universität in Spanisch zu verbessern.



In unserem Programm ist das Lernen kein linearer Prozess, sondern erfolgt in einer Spirale (lernen, verlernen, vergessen und neu lernen). Daher wird jedes dieser Elemente konzentrisch kombiniert. Mit dieser Methode wurden mehr als 650.000 Hochschulabsolventen mit beispiellosem Erfolg in so unterschiedlichen Bereichen wie Biochemie, Genetik, Chirurgie, internationales Recht, Managementfähigkeiten, Sportwissenschaft, Philosophie, Recht, Ingenieurwesen, Journalismus, Geschichte, Finanzmärkte und -Instrumente spezialisiert. Dies alles in einem sehr anspruchsvollen Umfeld mit einer Studentenschaft mit hohem sozioökonomischem Profil und einem Durchschnittsalter von 43,5 Jahren.

*Das Relearning ermöglicht es Ihnen, mit weniger Aufwand und mehr Leistung zu lernen, sich mehr auf Ihr Fachgebiet einzulassen, einen kritischen Geist zu entwickeln, Argumente zu verteidigen und Meinungen zu kontrastieren: eine direkte Gleichung zum Erfolg.*

Nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Neurowissenschaften wissen wir nicht nur, wie wir Informationen, Ideen, Bilder und Erinnerungen organisieren, sondern auch, dass der Ort und der Kontext, in dem wir etwas gelernt haben, von grundlegender Bedeutung dafür sind, dass wir uns daran erinnern und es im Hippocampus speichern können, um es in unserem Langzeitgedächtnis zu behalten.

Auf diese Weise sind die verschiedenen Elemente unseres Programms im Rahmen des so genannten neurokognitiven kontextabhängigen E-Learnings mit dem Kontext verbunden, in dem der Teilnehmer seine berufliche Praxis entwickelt.



Dieses Programm bietet die besten Lehrmaterialien, die sorgfältig für Fachleute aufbereitet sind:



#### Studienmaterial

Alle didaktischen Inhalte werden von den Fachleuten, die den Kurs unterrichten werden, speziell für den Kurs erstellt, so dass die didaktische Entwicklung wirklich spezifisch und konkret ist.

Diese Inhalte werden dann auf das audiovisuelle Format angewendet, um die TECH-Online-Arbeitsmethode zu schaffen. Und das alles mit den neuesten Techniken, die dem Studenten qualitativ hochwertige Stücke aus jedem einzelnen Material zur Verfügung stellen.



#### Meisterklassen

Die Nützlichkeit der Expertenbeobachtung ist wissenschaftlich belegt.

Das sogenannte Learning from an Expert baut Wissen und Gedächtnis auf und schafft Vertrauen für zukünftige schwierige Entscheidungen.



#### Fertigkeiten und Kompetenzen Praktiken

Sie werden Aktivitäten durchführen, um spezifische Kompetenzen und Fertigkeiten in jedem Fachbereich zu entwickeln. Praktiken und Dynamiken zum Erwerb und zur Entwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ein Spezialist im Rahmen der Globalisierung, in der wir leben, entwickeln muss.



#### Weitere Lektüren

Aktuelle Artikel, Konsensdokumente und internationale Leitfäden, u.a. In der virtuellen Bibliothek von TECH haben die Studenten Zugang zu allem, was sie für ihre Ausbildung benötigen.





### Fallstudien

Sie werden eine Auswahl der besten Fallstudien vervollständigen, die speziell für diese Situation ausgewählt wurden. Die Fälle werden von den besten Spezialisten der internationalen Szene präsentiert, analysiert und betreut.



### Interaktive Zusammenfassungen

Das TECH-Team präsentiert die Inhalte auf attraktive und dynamische Weise in multimedialen Pillen, die Audios, Videos, Bilder, Diagramme und konzeptionelle Karten enthalten, um das Wissen zu vertiefen.

Dieses einzigartige Bildungssystem für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



### Prüfung und Nachprüfung

Die Kenntnisse der Studenten werden während des gesamten Programms regelmäßig durch Bewertungs- und Selbsteinschätzungsaktivitäten und -übungen beurteilt und neu bewertet, so dass die Studenten überprüfen können, wie sie ihre Ziele erreichen.



06

# Qualifizierung

Der Universitätskurs in Methoden des Krafttrainings garantiert neben der strengsten und aktuellsten Ausbildung auch den Zugang zu einem von der TECH Technologischen Universität ausgestellten Diplom.



“

*Schließen Sie dieses Programm erfolgreich ab und erhalten Sie Ihren Universitätsabschluss ohne lästige Reisen oder Formalitäten”*

Dieser **Universitätskurs in Methoden des Krafttrainings** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt.

Sobald der Student die Prüfungen bestanden hat, erhält er/sie per Post\* mit Empfangsbestätigung das entsprechende Diplom, ausgestellt von der **TECH Technologischen Universität**.

Das von **TECH Technologische Universität** ausgestellte Diplom drückt die erworbene Qualifikation aus und entspricht den Anforderungen, die in der Regel von Stellenbörsen, Auswahlprüfungen und Berufsbildungsausschüssen verlangt werden.

Titel: **Universitätskurs in Methoden des Krafttrainings**

Anzahl der offiziellen Arbeitsstunden: **150 Std.**

Von der NBA unterstützt



\*Haager Apostille. Für den Fall, dass der Student die Haager Apostille für sein Papierdiplom beantragt, wird TECH EDUCATION die notwendigen Vorkehrungen treffen, um diese gegen eine zusätzliche Gebühr zu beschaffen.

zukunft

gesundheit vertrauen menschen  
erziehung information tutoren  
garantie akkreditierung unterricht  
institutionen technologie lernen  
gemeinschaft verpflichtung  
persönliche betreuung innovation  
wissen gegenwart qualität  
online-Ausbildung  
entwicklung institutionen  
virtuelles Klassenzimmer

**tech** technologische  
universität

## Universitätskurs

### Methoden des Krafttrainings

- » Modalität: online
- » Dauer: 16 Wochen
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

# Universitätskurs

## Methoden des Krafttrainings

Avalado por la NBA

