

DS

Personal Training School

Diplom

DS Personal Training School certifierar

Anne-Marie de Jong

efter genomförd kurs

2016

som

Certifierad Personlig Tränare



David Samuyiwa - VD DS Trademark

2016-02-01

datum & stad/land



Examens Diplom

för **Anne-Marie de Jona**

som har slutfört sin utbildning som personlig tränare och blivit examinerad och godkänd på följande moment:

Kommunikation och Karaktär

K0001	Koordinera med kunder
K0002	Samla in och ge information för att underlätta kommunikationen flöde
K0003	Designa, utveckla och producera dokument, rapporter och arbetsblad
K0004	Arbeta självständigt
K0005	Hantera konflikter
K0006	Utveckla arbetsprioriteringar
K0007	Adress kundens behov
K0008	Analysera miljörisk och skada riskerna med träning
K0009	Förmåga att arbeta under stress
K0010	Förmåga att arbeta utanför komfortzon
K0011	Punktlighet
K0012	Förmåga att arbeta i ett team
K0013	Koncentration and fokus
K0014	Visar en positiv mental attityd
K0015	Kunskap och förmåga att använda försäljning och marknadsföring principerna
K0016	Kommunicera effektivt med kunder

Fitness

F0001	Genomföra konsultation före kunden genomför ett träningsprogram
F0002	Utveckla grundläggande träningsprogram
F0003	Genomföra grundläggande livsstilprofil, hälsodeklaration och fitness tester
F0004	Tillämpa grundläggande idrottsvetenskap att instruera kunder
F0005	Utnyttja och förstå brett utbud av träningsutrustning och träningsformer
F0006	Slutföra relevanta träningsplanering och programplanering
F0007	Ge råd till kunder baserad på grundläggande anatomi och fysiologi
F0008	Förståelse om idrottsskador och behandling av idrottsskador
F0009	Förståelse och kunskap om kroppens systemet och funktioner
F0010	Visar ledarskap och kreativitet

Specifik

PT001	Planera och leverera personlig träning
PT002	Skräddarsy gym instruktion till individuella behov
PT003	Lär och utveckla grundläggande färdigheter för styrka och kondition träning
PT004	Verka i enlighet med acceptabla undervisningsmetoder, stilar och etiska ansvar
PT005	Conduct grundläggande uppvärmning, stretching och cool down
PT006	Utnyttja en förståelse av motiverande psykologi med fitness kunder

Denna kurs har avslutats med ett godkänt prov i följande examination:

Fitness Testing	B
Försäljning/Marknadsföring och Ledarskap	B
Teori	B
Praktiskt	A
Total	90%

SlutBetyg

Betyg: A= Mycket väl godkänd B=Väl Godkänd C=Godkänd
i slutförandet av följande kvalifikation:

INTERNATIONAL CERTIFIERAD PERSONLIG TRÄNARE

Denna licens har internationell standard.