

# Zertifikat

**Frau**  
**Daniela Ingenfeld**  
hat an der Weiterbildung zum/zur

**Instructor/in**



***CrossTraining***

vom 04.06.2016 – 05.06.2016  
in Bergisch Gladbach erfolgreich teilgenommen.

**Inhalte**

- Die CrossTraining Philosophie
- Typische CrossTrainings-Übungen
- Typische CrossTrainings-Geräte: Medizinball, Springseil, Langhantelstange, Turnkästen, Turnringe, Klimmzugstange/Reckstange, Kugelhantel/Kurzhandel etc.
- Workouts Of The Day
- Trainingsplanung
- CrossTraining für Vereine, PersonalTrainer, Fitness-Studios
- Planung, Einrichtung, Marketing und Organisation von CrossTrainings-Angeboten

**DTB-Akademie NRW Bergisch Gladbach**

Die Weiterbildung  
umfasste 15 Lerneinheiten

  
Florian Klug

Leiter DTB-Akademie NRW Bergisch Gladbach