

B-Lizenz

B-Licence



Herr/Frau
Mr/Mrs/Ms

Uwe Hofmann

hat erfolgreich die Prüfung abgelegt und ist
berechtigt, folgenden Titel zu tragen:

has successfully completed the examination and
is authorized to bear the title of:

Fitness-Trainer

B-Lizenz

07/2004

20.12.2002

Gültig bis einschließlich
Licence valid until

Bonn,

1. Vorsitzender
President

Ausbildungsdirektor
Educational Director

Seminarleiter
Lecturer



Diese Lizenz ist durch FISAF und ENFC international anerkannt.
This licence is internationally recognized by FISAF and ENFC.



MASTER WORKSHOP Bein-/Armbereich

Herr

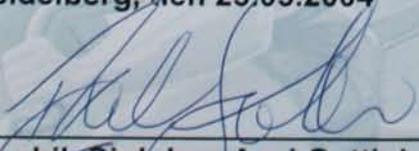
Uwe Hofmann

hat den Lehrgang MASTER Workshop 3 Bein-/Armbereich
in Heidelberg erfolgreich absolviert.

AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

- Biomechanik der Becken-, Hüft- und Kniearchitektur; Entlastungsmechanismen
- Rehabilitative Trainingsmaßnahmen bei Beschwerdebildern
- Leistungssteigerung und Verletzungsprophylaxe für diverse Sportarten
- Aufbau einer stabilisierenden und leistungsfähigen Fuß-, Sprunggelenks-, Hand- und Armmuskulatur
- Praxis Spezielles Gerätetraining & freie Übungen für den Knie-/Hüftbereich, Sprunggelenke, Fuß, Arm- und Handregion

Heidelberg, den 23.05.2004


Dr.phil. Dipl.-Ing. Axel Gottlob
Dozent Universität Heidelberg

Dr.GOTTLOB
RESEARCH
Education - Consulting



WORKSHOP Cardio-Training

Herr

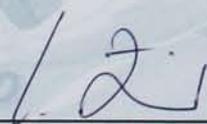
Uwe Hofmann

hat den Workshop CW1 Cardio-Training
am 29. und 30.11.2003 in Heidelberg erfolgreich absolviert.

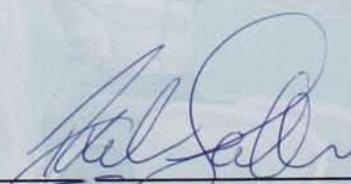
AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

- Individuelle Gesundheitsprävention mit Diagnostik, Trainingstipps, Ernährungsmodifikationen und Stressbewältigung
- Anamnese-Daten, Risikofaktoren
- Cardio-Gesundheitstraining, Cardio-Fitnesstraining, Cardio-Leistungstraining
- Blutige Belastungssteuerung – Laktat-Leistungsdagnostik
- Unblutige Intensitätssteuerung – OwnZone[®], Messbarer Trainingsfortschritt
- Fettverbrennung – Cardiogerechte Ernährung – Nahrungsergänzungen

Heidelberg, den 30.11.2003



Dr.med. Rudolf Ziegler
Kursleiter



Dr.phil. Dipl.-Ing. Axel Gottlob
Veranstalter

Dr.GOTTLOB
RESEARCH
Education - Consulting



MASTER WORKSHOP Maschinenunabhängiges Krafttraining

Herr

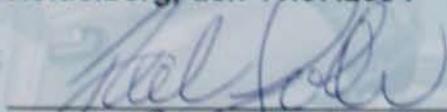
Uwe Hofmann

hat den Lehrgang MASTER Workshop 5 Maschinenunabhängiges Krafttraining
in Heidelberg erfolgreich absolviert.

AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

- Krafttrainingsrelevante Übungen mit frei transportierbaren Widerstandsquellen wie Kurz- und Langhanteln, Manschetten, Thera-Bändern, Tubes, Scheiben, Seilen, Gewichtsbällen, Partnerkraft, Steps, Körpergewicht, etc.
- Biomechanisches Übungsverständnis mit allen relevanten Kenntnissen der Widerstandseinleitung und -wirkung
- Ganzkörpertraining für Personal Trainer, Kursleiter, Schulsportlehrer, Therapeuten

Heidelberg, den 11.07.2004


Dr.phil. Dipl.-Ing. Axel Gottlob
Dozent Universität Heidelberg

Dr.GOTTLOB
RESEARCH
Education - Consulting



MASTER WORKSHOP Schultergürtel

Herr

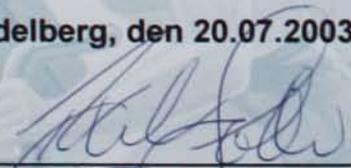
Uwe Hofmann

hat den Lehrgang MASTER Workshop 2 Schultergürtel
in Heidelberg erfolgreich absolviert.

AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

- Schultergürtel: Anatomie - Biomechanik
- Mobilitäts- & Stabilitätsverbesserungen, Haltungskorrekturen, Leistungssteigerungen für diverse Sportarten
- Rehabilitative Trainingsmaßnahmen bei Beschwerdebildern
- Aufbau einer stabilisierenden Rotatorenmanschette und einer leistungsgerechten Scapulamuskulatur
- Praxis Spezielles Gerätetraining & freie Übungen für den Schulter-, Rücken- und Brustbereich

Heidelberg, den 20.07.2003


Dr.phil. Dipl.-Ing. Axel Gottlob
Dozent Universität Heidelberg

Dr.GOTTLOB
RESEARCH
Education - Consulting



MASTER WORKSHOP Wirbelsäule

Herr

Uwe Hofmann

hat den Lehrgang MASTER Workshop 1 Wirbelsäule
in Heidelberg erfolgreich absolviert.

AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

- Wirbelsäule: Architektur - Biomechanik
- Muskuläre Sicherungssysteme der Wirbelsäule, Wirbelgelenk- und ISG-Stabilisierung, Haltungsverbesserung
- Rehabilitative Trainingsmaßnahmen bei Beschwerdebildern
- Aufbau einer leistungsgerechten Rumpf- und HWS-Muskulatur
- Praxis Spezielles Gerätetraining & freie Übungen für den Wirbelsäulenbereich
- Bauchmuskulatur: Biomechanik, Kinetische Kettenbildung, Differenziertes Krafttraining

Heidelberg, den 12.01.2003

Dr.phil. Dipl.-Ing. Axel Gottlob
Dozent Universität Heidelberg

Dr.GOTTLOB
RESEARCH
Education - Consulting



MASTER WORKSHOP Trainingsplanung

Herr

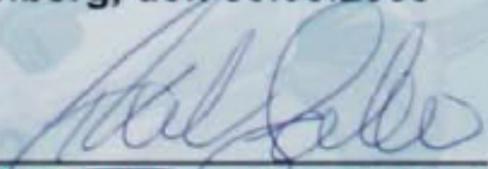
Uwe Hofmann

hat den Lehrgang MASTER Workshop 4 Trainingsplanung
in Heidelberg erfolgreich absolviert.

AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

- Auswirkungen eines Krafttrainings
- Prinzipien einer differenzierten Krafttrainingsplanung
- Trainingsprogramme für Fitnesssportler, Leistungssportler, für präventive und rehabilitative Zielsetzungen
- Individuelle Trainingsplanung: Umfänge, Intensität, Widerstandswahl, Satzzahlen, Pausenlänge, Regenerationszeiten, Split-routinen, Periodisierungen, Cross Training
- Krafttraining für Kinder und Jugendliche, für den Nachwuchssportler sowie für Senioren

Heidelberg, den 30.03.2003


Dr.phil. Dipl.-Ing. Axel Gottlob
Dozent Universität Heidelberg

Dr.GOTTLOB
RESEARCH
Education - Consulting



Glucker Schule
Stuttgart

Berufsschule
zur Ausbildung von
staatlich geprüften
Sport- und
Gymnastiklehren



Sport- und Gymnastikschule
Karlsruhe

Personal Trainer Lizenz

für Uwe Hofmann

Im Zuge der Ausbildung zum „**professionellen Personal Fitness Trainer**“ wurden in über 3 Monaten insgesamt 100 Unterrichtseinheiten aufgewendet, die folgende Schwerpunkte in Theorie und Praxis zum Gegenstand hatten:

- Erstellung von individuellen Trainingsprogrammen
- Blutdruckmessung und Fettmessung
- Fettverbrennungs- und Ausdauertraining
- Arbeiten mit Herzfrequenzmessgeräten
- Motivation, die psychologische Basis
- Grundkörperanalyse
- Physiologische Grundlagen
- Walkingtechnik
- Training mit Kraft-, Fitness- und Kleingeräten
- Gesprächsführung und Kommunikation
- Ernährungsberatung
- Erkrankungen des Stoffwechsels und des HK Systems
- Arbeiten an Kunden mit orthopädischen Einschränkungen
- Existenzgründung und Marketing

Die Ausbildung wurde mit einer theoretischen und praktischen Prüfung abgeschlossen.

02.05.2004

Datum (Die Lizenz ist gültig für ein Jahr!)



Weiterbildung
Gesundheitsförderung
und Sportmanagement

Im Krähenwald 188
71193 Stuttgart

Institut

Fon 0711 / 63 00 60
Fax 0711 / 63 00 59

Stephan Hofmann

Ausbildungsleiter

Teilnahmebescheinigung

Uwe Hofmann
Gagernstr. 25

57072 Siegen

hat an der GluckerKolleg Fortbildung

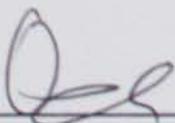
Golfers Fit

am 12.03.2005 in Stuttgart

erfolgreich teilgenommen.

Lehrgangsumfang: 8 UE

Stuttgart, den 12.03.2005



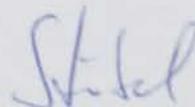
(Dozent)



GluckerKolleg
Ausbildung zum
Personal Trainer und
Rückenschulleiter sowie
Weiterbildungen

Fon 0711/ 63 00 60
Fax 0711/ 63 00 59

www.gluckerkolleg.de
kolleg@gluckerschule.de



(GluckerKolleg, Abt. Fortbildung)

CORE

HERR / FRAU
MR / MRS / MS

Uwe Hofmann

Hat erfolgreich am Basis-Seminar
CORE für Instructoren/Trainer
teilgenommen.

Has successfully participated in the
basic seminar **CORE** for trainers.

Bonn, _____



1. Vorsitzender
President

Ausbildungsdirektor
Educational Director

Seminarleiter
Lecturer

Zertifikat

Ausbildung zum Instruktor für Indoor Cycling

Uwe Hofmann

*Ist geprüfter Instruktor für Indoor Cycling.
Er absolvierte eine 9 wöchige Ausbildung und
wurde mehrfach geprüft auf:*

- 1. Seine persönlichen Fähigkeiten auf dem Trainingsgerät*
- 2. Sein theoretisches Hintergrundwissen zur Trainingsform*
- 3. Seine didaktischen Fähigkeiten*

Düsseldorf, Januar 2003

T. Dederichs

(Ausbilder Tom Dederichs)

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Hiermit bestätigen wir, dass

Herr Uwe Hofmann

an der Ausbildung



**NIKE Fighting Fit
Basic I**

vom 24. - 25. Mai 2003

in München

teilgenommen hat.

LEAD GmbH

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Hiermit bestätigen wir, dass

Frau Uwe Hofmann

an der Ausbildung



**NIKE Fighting Fit
Basic II**

vom 05. - 06. April 2003

in München

teilgenommen hat.

LEAD GmbH

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Hiermit bestätigen wir, dass

Herr Uwe Hofmann

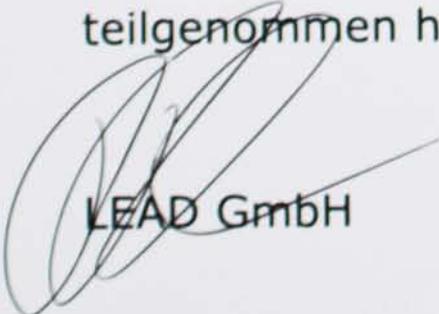
am Kurs

Rückenschulleiter Lizenz Block 1

am 22./23. Februar 2003

in Mainz

teilgenommen hat.


LEAD GmbH

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Hiermit bestätigen wir, dass

Herr Uwe Hofmann

am Kurs

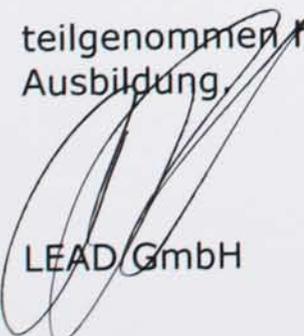
PRAXIS INTRO

mit den Inhalten: Stundenaufbau, korrektes Warm up, allg. Safetyrichtlinien, Technikschiilung, Cuing-Intro, Musikschulungs-Intro

am 01./02. Februar

in Braunschweig

teilgenommen hat. Dieser Lehrgang ist Teil der Aerobic Trainer Basic Diplom Ausbildung.


LEAD GmbH



A k a d e m i e

Urkunde

ERNÄHRUNGSTRAINER

Mit dieser Urkunde wird bestätigt, dass

Herr Uwe Hofmann

erfolgreich an der Ausbildung mit Abschlussprüfung
teilgenommen hat.

Köln, 05.05.2004



Studienleiter der BSA-Akademie
Andreas Strack

Direktor der BSA-Akademie Leipzig
Dr. Eberhard Werner

Geschäftsführer der BSA-Akademie
Johannes Marx



A k a d e m i e

Urkunde

TRAINER FÜR SPORTREHABILITATION

Mit dieser Urkunde wird bestätigt, dass

Herr Uwe Hofmann

erfolgreich an der Ausbildung mit Abschlussprüfung
teilgenommen hat.



Köln, 10.04.2004

Studienleiter der BSA-Akademie
Andreas Strack

Direktor der BSA-Akademie Leipzig
Dr. Eberhard Werner

Geschäftsführer der BSA-Akademie
Johannes Marx

Urkunde

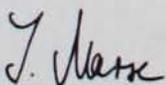
TRAINER FÜR CARDIOFITNESS

Mit dieser Urkunde wird bestätigt, dass

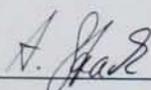
Herr Uwe Hofmann

erfolgreich an der Ausbildung mit Abschlussprüfung
teilgenommen hat.

Köln, 28.08.2004



Geschäftsführer der BSA-Akademie
Johannes Marx



Pädagogischer Leiter der BSA-Akademie
Andreas Strack



Direktor der BSA-Akademie
Dr. Eberhard Werner



A k a d e m i e

INTERNATIONAL SOCIETY OF TRADITIONAL THAI YOGA MASSAGE



**CERTIFICATE
OF
ATTENDANCE**

Uwe Hofmann

has participated in a 60 hours advanced course in

**TRADITIONAL
THAI YOGA MASSAGE THERAPY**

A stylized, handwritten signature in black ink.

Teacher: Evelyn Unger

Institute of Traditional Thai Yoga Massage Cologne Driburger Straße 13 51109 Köln www.thaimassage.de

Cologne, 05.07.2010



INTERNATIONAL SOCIETY OF TRADITIONAL THAI YOGA MASSAGE



CERTIFICATE
OF
ATTENDANCE

Uwe Hofmann

has participated in a 120 hours beginners course in

PRACTITIONER
TRADITIONAL THAI YOGA MASSAGE



Eveline Unker
Teacher: Eveline Unker

Institute of Traditional Thai Yoga Massage Cologne Driburger Straße 13, 51109 Köln www.thaimassage.de

Cologne, 14.04.2010

LOMI - LOMI - NUI - ZERTIFIKAT



Hiermit wird bestätigt, daß

Uwe Hofmann.

erfolgreich am Lomi - Lomi - Nui – Grundkurs teilgenommen hat.

Das Seminar umfaßte 32 Trainingsstunden und beinhaltete eine Einführung in die Kahuna-Prinzipien und vermittelte Grundzüge der Hawai'ianischen Massage (Tempelstil).

München, *M. Kappl*
Margareta Kappl
Seminarleitung 15.4.07

Schule und Praxis für ganzheitliche Massage und Körperarbeit

Margareta Kappl . Pariser Strasse 16 . 81669 München

mailto:info@lomi-ausbildung.de www.lomi-ausbildung.de

Tel 089 - 65 30 84 51

Teilnahmebestätigung



für

Herrn

Uwe Hofmann

Erhalten für die Teilnahme an dem
Seminar über eine

**Ayurvedische Ganzkörperölmassage
-Abhyanga -**

vom 26.04. - 27.04.2008

Zimmerbad, den 27. April 2008

Antonia Baumann

Antonia Baumann
Dipl. Ayurveda Massage-therapeutin,
Diplom-Kosmetikerin)

certificate

the highest level exercise

erfolgreiche Teilnahme:



UWE HOFMANN

Name

PILATES MATTENÜBUNGEN - BASIC

in

Pilates Prinzipien - Pilates Unterrichtstechnik - Einführung in die Basic Mattenübungen unter den Aspekten:
Verbale und taktile Unterrichtstechniken erlernen - Bildreiche Sprache - Haltungsschulung -
Körperwahrnehmung. Integration von Pilates Übungen in den Unterricht im Fitness Club.

KÖLN, DEN 04.08.2002

Datum

Unterschrift

Institute weiler,
Leiterin der FUTURE SPORTS ACADEMY

Unterschrift Tanja Gottschalk

DIPLOM

Hot IRON[®] 1

hiermit bestätigen wir dass
It is hereby certified that

Uwe Hofmann

mit Erfolg die praktische und theoretische Prüfung bestanden hat und gemäß internationaler Richtlinien während ca. 60

Unterrichtsstunden ausgebildet worden ist.
has successfully passed the practical and theoretical examination required to meet the international professional standards and
was educated in 60 lessons.

April 2003 Ch. Schürfes

Datum

Unterschrift Schulsekretariat

April 2004

Gültig bis:

HOT
IRON[®]

LEAD

International School for Aerobic, Fitness & Health

Zertifikat

Herr/Frau UWE HOFMANN

hat nach den Richtlinien und Anforderungen der
ParaVida Sicherheitsschulung die Ausbildung zum

Instruktor für Box-Workout

erfolgreich abgeschlossen.

Hamburg, den 29.02.04



D. Müller

(Geschäftsführung ParaVida Sicherheitsschulung)

