

# 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

Ausbildungsleiter  
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

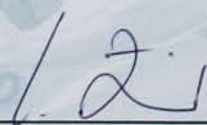
## Uwe Hofmann

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<sup>®</sup>, 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

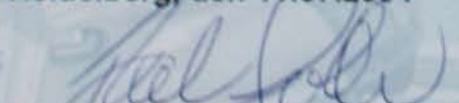
## Uwe Hofmann

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

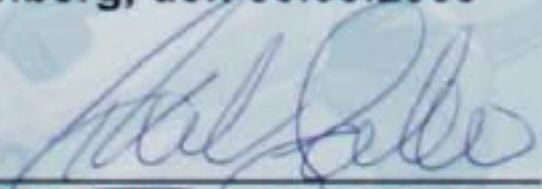
## Uwe Hofmann

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



# 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!)



**Glucker Kolleg**  
Weiterbildung  
Gesundheitsförderung  
und Sportmanagement  
Im Krähenwald 188  
71193 Stuttgart

Institut

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



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



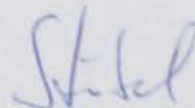
(Dozent)



**GluckerKolleg**  
Ausbildung zum  
Personal Trainer und  
Rückenschulleiter sowie  
Weiterbildungen

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

[www.gluckerkolleg.de](http://www.gluckerkolleg.de)  
[kolleg@gluckerschule.de](mailto: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, \_\_\_\_\_



**FISAF**  
Accredited Training

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

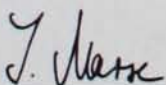
## TRAINER FÜR CARDIOFITNESS

Mit dieser Urkunde wird bestätigt, dass

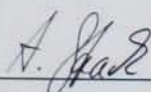
**Herr Uwe Hofmann**

erfolgreich an der Ausbildung mit Abschlussprüfung  
teilgenommen hat.

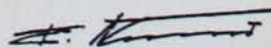
Köln, 28.08.2004



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**

Teacher: Evelyn Unger

**Institute of Traditional Thai Yoga Massage Cologne** Driburger Straße 13 51109 Köln [www.thaimassage.de](http://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**



Cologne, 14.04.2010

Teacher: Eveline Unker

Institute of Traditional Thai Yoga Massage Cologne Driburger Straße 13, 51109 Köln [www.thaimassage.de](http://www.thaimassage.de)



# 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

A handwritten signature in blue ink that reads "Anthonia Baumbach". The signature is written in a cursive style.

Anthonia Baumbach  
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<sup>®</sup> 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<sup>®</sup>**

**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)

