

Specialist DIPLOM [IFAA]

Wir gratulieren / We congratulate

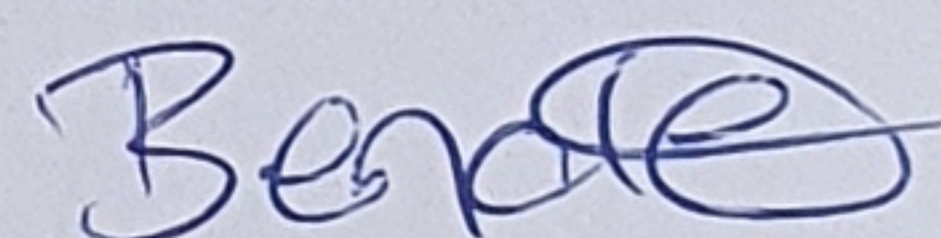
Sandra Ries

zur bestandenen Ausbildung zum / on gaining the qualification as
Tôso X Instructor

02. September 2023
am

Oktober 2025
Lizenz gültig bis / verlängert bis

Ketsch, 04. September 2023
Ort, Datum



IFAA Repräsentant / IFAA Representative



ZERTIFIKAT

CERTIFICATE (IFAA)

Wir gratulieren / We congratulate

Sandra Ries

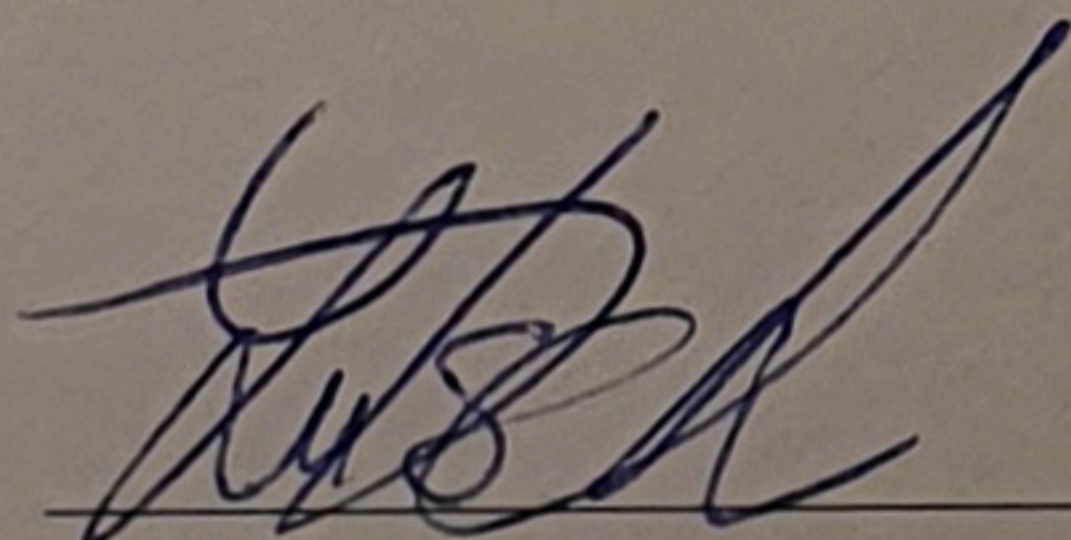
zum erfolgreichen Abschluss / for successful graduation:

TÔSÔ X PROFESSIONAL

am 29. Mai 2016

Inhalt:

Tôsô X Philosophie, Pratzentraining Level 2, Drilling Level 2, Aufbau von anspruchsvollen X-Challenges, Unterrichtsaufbau, Umgang mit den Teilnehmern



IFAA Repräsentant / IFAA Representative

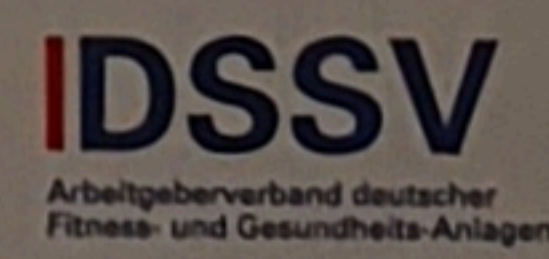
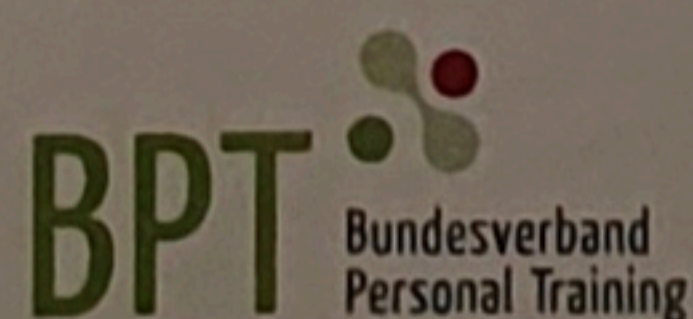
Schwetzingen, 1. Juli 2022

Ort, Datum / Place, date of issue

Gültig bis Juli 2024

Lizenzlaufzeit / License term

IFAA is an associate member or certified:



Zertifikat

Hiermit wird

Sandra Ries

geboren: 27.03.1974

nach erfolgreich abgeschlossenem Fernlehrgang (Dauer: 165 UE) die

FITNESSTRAINER-A-LIZENZ
nach **staatlich zugelassener Ausbildung**

zuerkannt.

Die Prüfung wurde erfolgreich bestanden und erfolgte
im schriftlichen, mündlichen und praktischen Bereich.

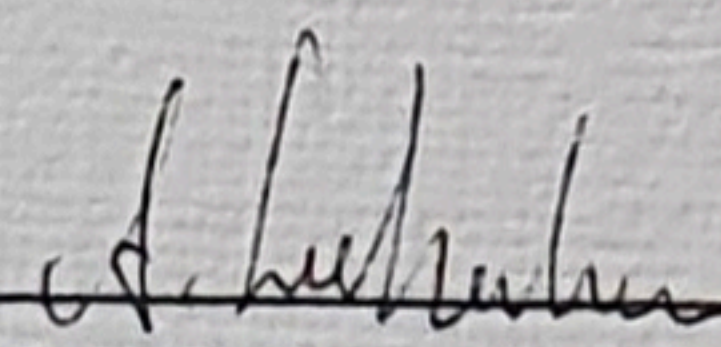
Die folgenden Inhalte wurden vermittelt:


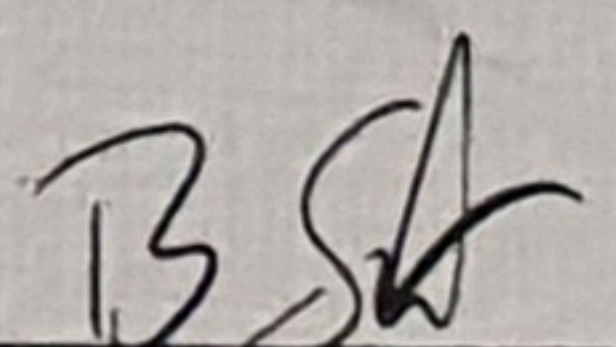
Herz-Kreislauf-System, Energiebereitstellung, sportmedizinische Grundlagen, Muskellehre,
Trainingslehre, Trainingssteuerung im Cardiotraining, Krafttestverfahren, Methoden der
Körperfettmessung, Leistungsorientiertes Training, Trainingsplanerstellung, Freihantelübungen

Fernlehrgang zugelassen durch:



Saarbrücken, 04.09.2021


Ort, Datum, Prüfer

 
Geschäftsführer OTL Akademie

TÔSÔ X[®]

ZERTIFIKAT

CERTIFICATE (IFAA)

Wir gratulieren / We congratulate

Sandra Ries

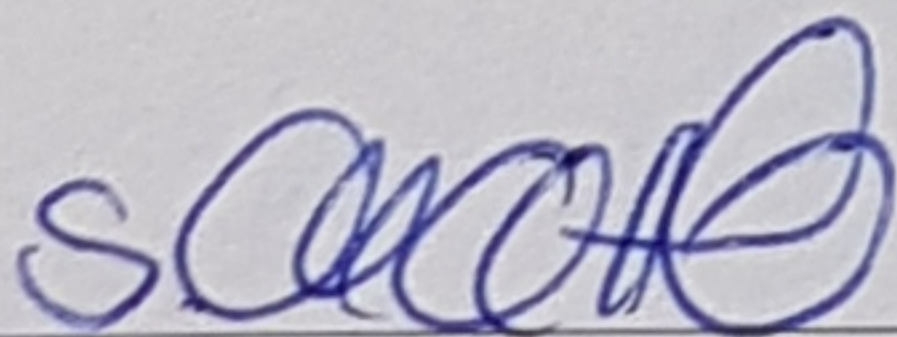
zum erfolgreichen Abschluss / for successful graduation:

TÔSÔ X PROFESSIONAL

am 11. Mai

Inhalt:

Tôsô X Philosophie, Pratzentraining Level 2, Drilling Level 2, Aufbau von anspruchsvollen X-Challenges, Unterrichtsaufbau, Umgang mit den Teilnehmern



IFAA Repräsentant / IFAA Representative

Schwetzingen, 25. Juni 2019

Ort, Datum / Place, date of issue

Gültig bis Juli 2021

Lizenzlaufzeit / License term

IFAA is an associate member or certified:





TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

CONFIRMATION OF ATTENDANCE

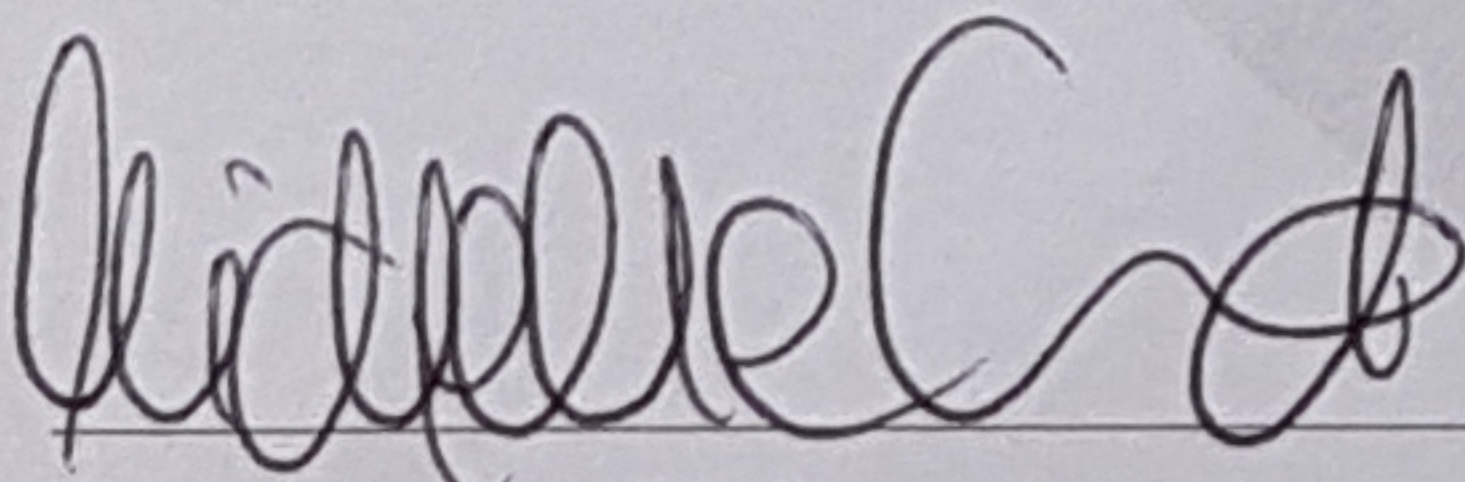
Sandra Ries

hat erfolgreich teilgenommen an / has successfully taken part on:
TÔSÔX TRAINING DAY PROFESSIONAL

am 28. April 2019

Inhalt

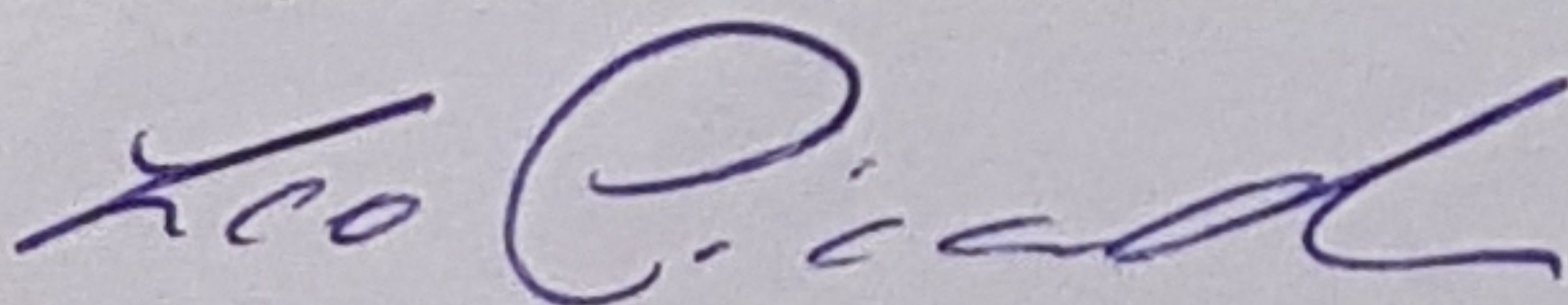
Schwerpunkt ist das Techniktraining und das Unterrichten vor der Gruppe.



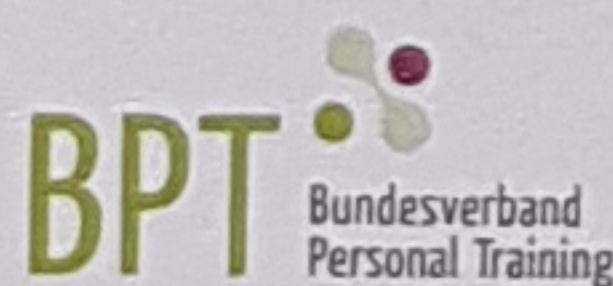
IFAA Repräsentant / IFAA Representative

Schwetzingen, 28. April 2019

Ort, Datum / Place, date of issue



IFAA is an associate member or certified:



Zertifikat

Hiermit wird

Sandra Ries

geboren: 27.03.1974

nach erfolgreich abgeschlossenem Fernlehrgang (Dauer: 209 UE) die

FITNESSTRAINER-B-LIZENZ
nach **staatlich zugelassener Ausbildung**

zuerkannt.

Die Prüfung wurde erfolgreich bestanden und erfolgte
im schriftlichen, mündlichen und praktischen Bereich.

Die folgenden Inhalte wurden vermittelt:

Berufsbild und Arbeitsmarkt, Herz-Kreislauf-System, Aufbau und Funktion der Zelle,
Gewebearten, Bewegungsapparat, Wirbelsäule, Anatomie, Muskellehre, Trainingslehre, Motorik,
Trainingsplanerstellung, Ernährungslehre

Fernlehrgang zugelassen durch:



Saarbrücken, 10.03.2019

Ort, Datum, Prüfer



OTL
AKADEMIE

Geschäftsführer OTL Akademie



URKUNDE

Nr.:

11-07-152-007-19

Sandra Ries

erwarb das

**Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Silber
International Lifesaver**

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

recognized by the International Life Saving Federation

(Ort/Datum)
Saarbrücken, 09.01.2019

11/181/008/2001

LS-Nr.

M. Bachmann

(Unterschrift)
Martin Bachmann
11/181/008/2001



TEILNAHME- BESTÄTIGUNG

CONFIRMATION OF ATTENDANCE

TÔSÔ X CONTACT PRATZENTRAINING WORKSHOP

Wir gratulieren / *We congratulate*

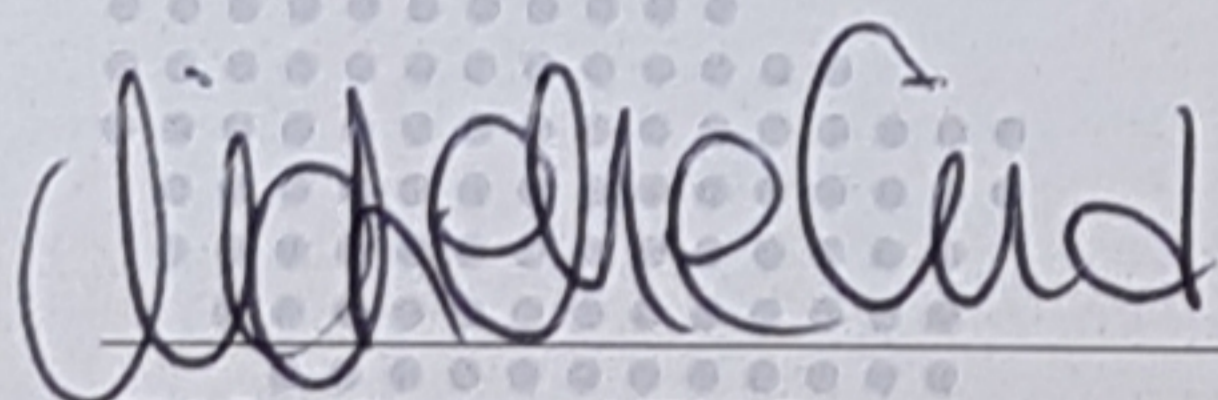
Sandra Ries

zur erfolgreichen Teilnahme / *for successfully taking part*

Am 20. Oktober 2018 in Mannheim

Inhalte:

- Ziele und Nutzen vom Pratzentraining
- Wie halte ich die Pratzen bei Kicks/Punches/ Zusatztechniken/ Kombinationen?
- Wie bewege ich mich im beim Unterricht mit den Pratzen
- Kontraindikationen beim Halten
- One To One (Schlagschule), Kommandos / Anleitung, Reaktion und Schnellkraft
- Einblick in das Partnertraining mit Boxhandschuhen



IFAA Repräsentant / *IFAA Representative*

Schwetzingen, 20.10.2018

Ort, Datum / *Place, date of issue*

Associate Member or certified

TEILNAHME- BESTÄTIGUNG

CONFIRMATION OF ATTENDANCE

FUNCTIONAL TRAINER LEVEL 1

Wir gratulieren / *We congratulate*

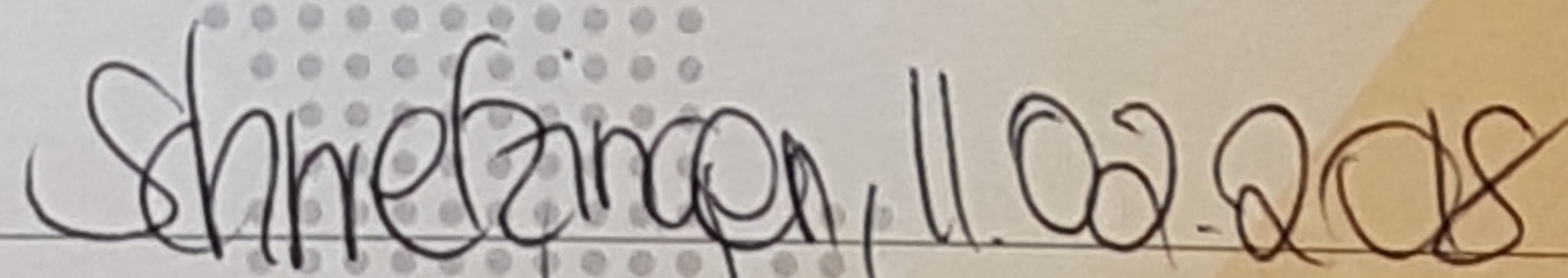
Sandra Ries

zur erfolgreichen Teilnahme / *on successfully taking part*

10./11. Februar 2018
in Speyer



IFAA Repräsentant / *IFAA Representative*



Ort, Datum / *Place, date of issue*

Associate Member or certified

TEILNAHME- BESTÄTIGUNG

CONFIRMATION OF ATTENDANCE


TÔSÔX TRAINING DAY INSTRUCTOR

Wir gratulieren / *We congratulate*

Sandra Ries

zur erfolgreichen Teilnahme / *on successfully taking part*

12. November 2017
in Zürich



IFAA Repräsentant / *IFAA Representative*

Schmeltingen, 12.11.2017

Ort, Datum / *Place, date of issue*

TEILNAHME- BESTÄTIGUNG

CONFIRMATION OF ATTENDANCE

**SOCCACISE®
COACH**

Wir gratulieren / *We congratulate*

Sandra Ries

zur erfolgreichen Teilnahme / *on successfully taking part*

**14./15. Oktober 2017
in Mannheim**



IFAA Repräsentant / *IFAA Representative*

Leo Prach

Schweinfingen, 15.10.2017

Ort, Datum / *Place, date of issue*

Associate Member or certified

TEILNAHME- BESTÄTIGUNG

CONFIRMATION OF ATTENDANCE

TÔSÔX AQUA

Wir gratulieren / We congratulate

Sandra Ries

zur erfolgreichen Teilnahme / on successfully taking part

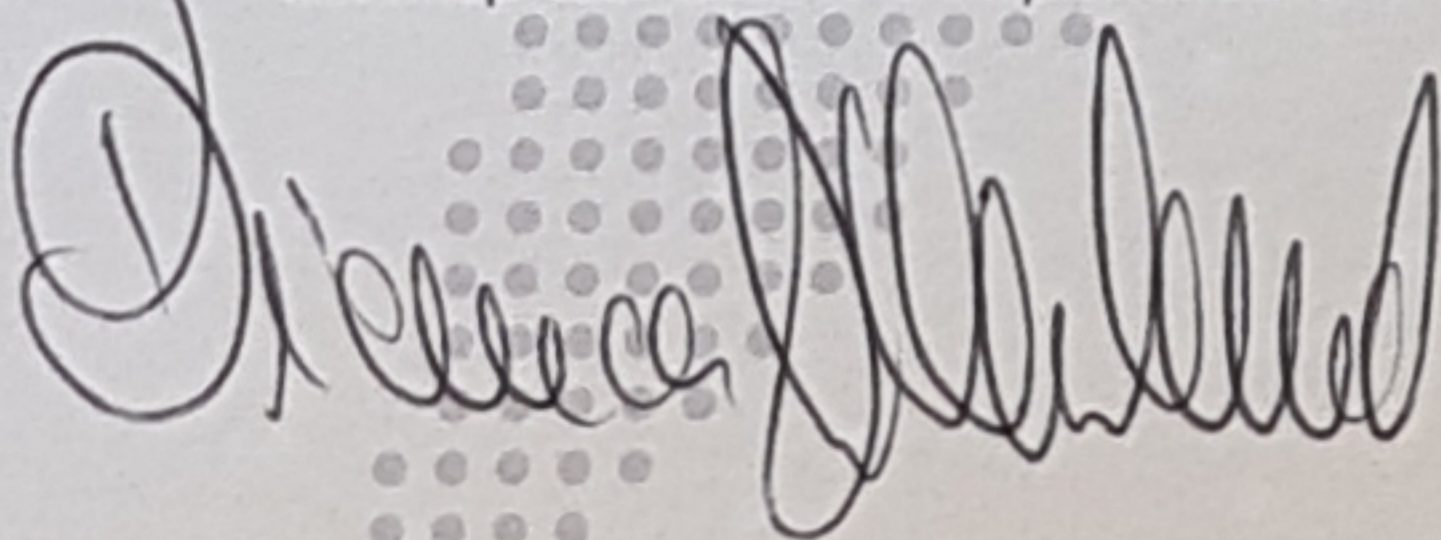
26. August 2017
in Wiesloch



IFAA Repräsentant / IFAA Representative

Schweibingen, 26.08.2017

Ort, Datum / Place, date of issue



Never give up ☺

Associate Member or certified

Instructor DIPLOM [IFAA]

Wir gratulieren / *We congratulate*

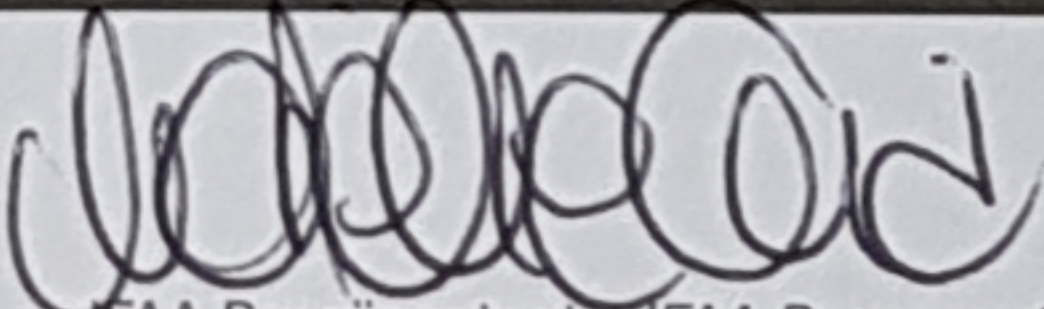
Sandra Ries

zur bestandenen Ausbildung zum / *on gaining the qualification as*
TôSô X Instructor

29. Mai 2016
am

Juli 2020
Lizenz gültig bis / verlängert bis

Schwetzingen, 02. August 2018
Ort, Datum


IFAA Repräsentant / IFAA Representative

IFAA ist offizielles Mitglied der EHFA
und IHRSA und fördert Fitness weltweit.