

IT-ALLROUNDER & WEB-ENGINEER PORTFOLIO:
PROJEKTE ZWISCHEN 2016 UND 2021.

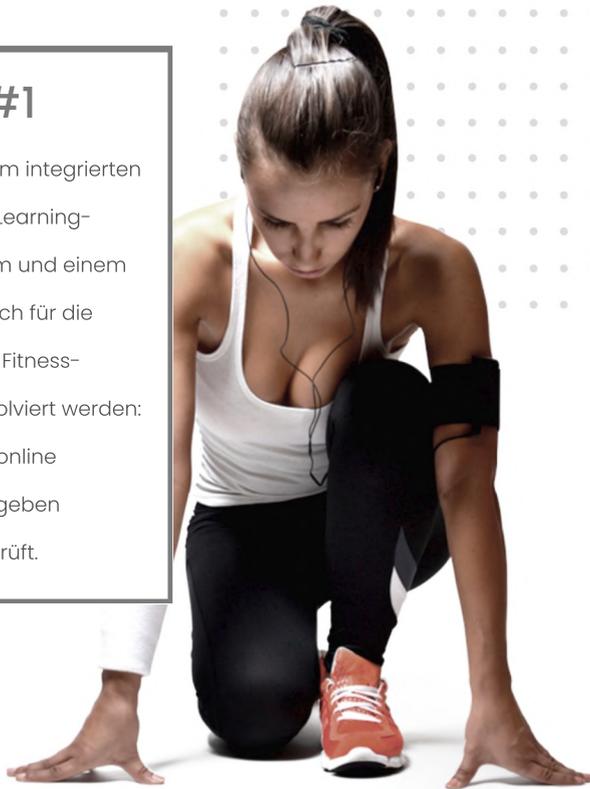


DMITRY GALAKHOV

<http://galakhov.de>

PROJEKT #1

Eine Plattform mit dem integrierten Online-Shop, einem Learning-Management-System und einem Administrationsbereich für die Veröffentlichung der Fitness-Kurse, die online absolviert werden:
<https://fitness-kurse.online>
 – wird zur Zeit freigegeben bzw. von der ZPP geprüft.



PUMP & STR

Dies ist unser erster Online Fit Stretch – neuro-muskuläres Beweglichkeitstraining* mit d **KOSTENÜBERNAHME*** bis zu 1 Krankenkasse. Trainieren Sie orts- und uhrzeitunabhängig. Zwölf Kurseinheiten, jeweils zwei Mal wöchentlich.

- Dashboard
- Mein Profil
- Meine Kurse
- Wunschliste
- Meine Quiz-Antworten
- Bestellungen
- Einstellungen
- Abmelden



Onlinetraining

Der Kurs ist von überall erreichbar. Trainieren Sie orts- und uhrzeitunabhängig online.



Flexibel und Zeitoptimiert

Zwölf Kurseinheiten, jeweils zwei Mal wöchentlich. Wann und wo immer Sie wollen.



Professionelle Begleitung

Erfahrene Trainer begleiten Sie durch Ihr individuelles Programm.

[Mehr erfahren](#)

UNSER KONZEPT

Die Erfahrung zeigt, dass es für die Meisten recht schwer ist, sich bei einer Übung oder Bewegung wirklich auf den Zielmuskel zu konzentrieren und ihn anzuspannen. Häufig kommt der Trainingsreiz nur bedingt an und die Belastung wird auf falsche Muskeln – oder noch schlimmer – auf die Gelenke und Wirbelsäule verteilt.

„Pump & Stretch – neuro-muskuläres Kraft- und Beweglichkeitstraining“ ist ein Präventionskurs und zielt in erster Linie darauf ab, es dem Übenden beizubringen, die einzelnen Muskeln bewusst und kontrolliert anzusteuern.



DEHNEN (STRETCH)

Jeder Zielmuskel wird unmittelbar nach der Anspannung gedehnt – dazu werden auch die entsprechenden Übungen detailliert erklärt und gezeigt.

KRÄFTIGEN (PUMP)

Durch spezielle Anspannungsübungen bauen wir unsere Verbindung zwischen dem Gehirn und dem jeweiligen Muskel auf. Somit verbessert sich die Körperbeherrschung. Die Kraft und gleichzeitig die muskuläre Ausdauer werden trainiert. Auch die Effektivität JEDES ANDEREN Krafttrainings, das man eventuell anderweitig ausübt steigt an, weil die muskuläre Ansteuerung auf einmal auf einem ganz anderen Level ist.



MOBILISIEREN

Gezieltes Kräftigen, Dehnen und Mobilisieren ist wirksam gegen die Verspannungen und Rückenschmerzen, beseitigt die muskulären Dysbalancen und sorgt für eine schöne Körperhaltung!



KURSIHALTE

Pump & Stretch

neuro-muskuläres Kraft- und Beweglichkeitstraining

[Fortfahren](#)



Anmeldung

gültig bis

24.05.2021

[ZERTIFIKAT ANSEHEN](#)

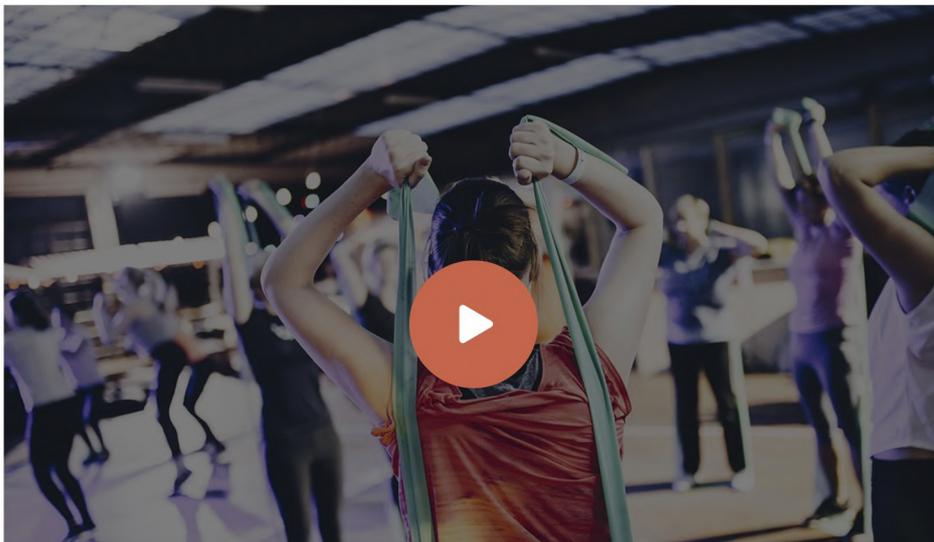


Kursfortschritt

100% erledigt

Beschreibung

„Pump & Stretch – neuro-muskuläres Kraft- und Beweglichkeitstraining“ ist ein Präventionskurs und zielt in erster Linie darauf ab, es dem Übenden beizubringen, die einzelnen Muskeln bewusst und kontrolliert anzusteuern.



Zusammenfassung

Niveau: **Alle Level**

Kursdauer: **12h**

Einheiten insgesamt: **233**

Teilnehmerzahl: **4**

Zuletzt aktualisiert: **09.05.2021**

Eckdaten des Kurses

✓ Onlinekurs

✓ ZPP Kurs-ID: 20210303-S18327



Eckdaten des Kurses

- ✓ Onlinekurs
- ✓ ZPP Kurs-ID: 20210303-S18327

Kursseite Fragen und Antworten (Q&A) Quizergebnisse

Themen für diesen Kurs

233 Lektionen 12h

- Level 1

▶ Level 1 – Einleitung 00:00:00

📄 Eingangsfragebogen: Präventionskurs „Pump and Stretch – neuro-muskuläres Kraft- und Beweglichkeitstraining“

+ Stunde 1 – Zugsbewegungen

+ Stunde 2 – Druckbewegungen

+ Stunde 3 – Verfestigung der Zugsbewegungen

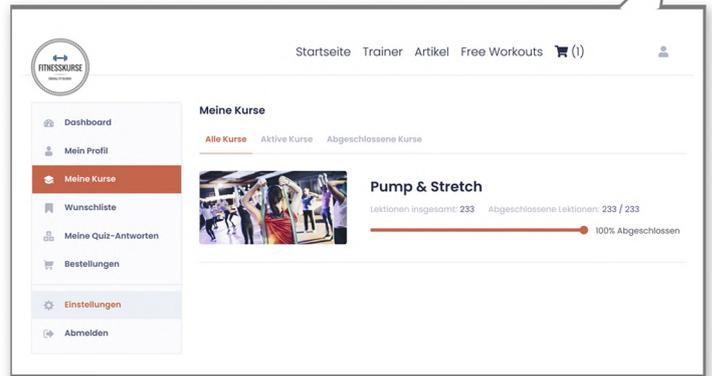
+ Stunde 4 – Verfestigung der Druckbewegungen

+ Level 2

+ Stunde 5 – Oberkörpermuskulatur

+ Stunde 6 – Unterkörpermuskulatur

+ Stunde 7 – Verfestigung der Oberkörpermuskulatur



+ Stunde 8 – Verfestigung der Unterkörpermuskulatur

+ Level 3

+ Stunde 9 – fortgeschrittene Zugsbewegungen

+ Stunde 10 – fortgeschrittene Druckbewegungen

+ Stunde 11 – fortgeschrittenen Zugsbewegungen (Verfestigung)

- Stunde 12 – fortgeschrittene Druckbewegungen (Verfestigung)

- ▶ 01 Begrüßung 00:01:42
- ▶ 02 Warmup 00:06:38
- ▶ 03 Beinstrecker 00:00:51
- ▶ 04 Beinstrecker (fortgeschrittene Übung) 00:04:00
- ▶ 05 Brustmuskeln 00:03:35
- ▶ 06 Brustmuskeln (fortgeschrittene Übung) 00:05:14
- ▶ 07 Gesäßmuskeln 00:00:54

Lektionsliste

Q&A

Level 1

+

Stunde 1 – Zugsbewegungen

-

- ▶ 01 Vorstellung 00:01:58 ✓
- ▶ 02 Warmup 00:07:54 ✓
- ▶ 03 Kapuzenmuskel 00:00:47 ✓
- ▶ 04 Kapuzenmuskel (Übung) 00:03:02 ✓
- ▶ 05 Quadratischer Lendenmuskel 00:01:00 ✓
- ▶ 06 Quadratischer Lendenmuskel (Übung) 00:04:43 ✓
- ▶ 07 Breitester Rückenmuskel 00:01:09 ✓
- ▶ 08 Breitester Rückenmuskel (Übung) 00:04:22 ✓
- ▶ 09 Armbieger 00:00:50 ✓
- ▶ 10 Armbieger (Übung) 00:03:09 ✓

Zur Kurs-Startseite

01 Vorstellung

- Woche 1 – "Zugsbewegungen"
– "Druckbewegungen"
- Woche 2 – "Zugsbewegungen"
- Woche 3 – "Druckbewegungen"
– "Oberkörper Muskulatur"
- Woche 4 – "Unterkörpermuskulatur"
- Woche 5 – "Oberkörper Muskulatur"
– "Unterkörpermuskulatur"
- Woche 6 – "Zugsbewegungen"
- Woche 7 – "Druckbewegungen"
– "Zugsbewegungen"
- Woche 8 – "Druckbewegungen"



← Vorherige

Weiter →

Julian Haberer About Me Services Cases Articles CONTACT EN ▾

I AM YOUR PERSONAL MENTAL COACH

The 'new normal', and beyond We need your submissions for a special summer edition. In these changing times, The Psychologist team have adapted

ABOUT MY METHOD

SOVEREIGNTY

The 'new normal', and beyond We need your submissions

Read more →

COURAGE

The 'new normal', and beyond We need your submissions

Read more →

SELF-CONFIDENCE

The 'new normal', and beyond We need your submissions

Read more →



ABOUT MY METHOD

Ericksonian hypnosis is aware of empirical Ericksonian

Personality, despite external influences, begins age conformism, which once again confirms the correctness of Z. Freud. As Jean piaget points out, leadership reflects a sociometric contrast.

Learn more →

▶

Whatch Video




HOW CAN I HELP YOU?



Personal Development



Midlife Crisis



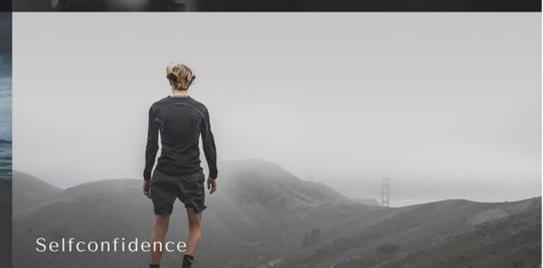
Relationships

Courage And Fear

The 'new normal', and beyond We need your submissions




Depression



Selfconfidence

COACHING IN STEPS



WHAT DO MY CUSTOMERS SAY?

Survive The Crisis And Reach A New Standard Of Living

Personality, despite external influences, begins age conformism, which once again confirms. As Jean piaget points out, leadership reflects a sociometric contrast. As Jean piaget points out, leadership reflects a sociometric

Adam Smith,
Businessmen

WATCH VIDEO REVIEW

STOP VIDEO

CONTACT ME

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Phasellus faucibus volutpat sem, convallis vestibulum nisi fermentum id. Nam felis urna

+49(0)123 456789 mail@gmail.com

©2020 Julian Haberer. All rights reserved

NAME
Your Name

EMAIL
Your Email

DATE
Choice Date

TIME
Choice Time

< JUNE 2020 >

S	M	T	W	TH	F	S
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

SEND

PROJEKT #3

Eine Hybrid-App rund um die Pflanzenpflege und Tipps für Garten. Ist mit PhoneGap/Cordova, HTML5, CSS3 & vanilla JavaScript ES6+ umgesetzt.

Veröffentlicht war die App damals (2017) sowohl im Apple AppStore als auch im Google PlayStore.



WEITERE WESENTLICHE WEB-PROJEKTE

2020 – 2021

- Projekt #1: <https://fitness-kurse.online>

Eine Plattform mit dem integrierten Online-Shop, einem Learning-Management-System und einem Administrationsbereich für die Veröffentlichung der Fitness-Kurse, die online absolviert werden. Der erste Kurs wird zur Zeit freigegeben bzw. von der ZPP geprüft.

Technologien: WordPress, WooCommerce, Tutor LMS, PHP, MariaDB, JavaScript/jQuery, Docker Swarm, NGINX, Cloud-Server, etc.

- Andere kleinere Aufträge wie <https://karinakarabayeva.de> oder <https://www.denyssaitov.de> auf WordPress.

2019 – 2020

- Projekt #2

Portfolio mit psychologischen Dienstleistungen und Terminvereinbarung für einen persönlichen Mentaltrainer – Julian Haberer.

Technologien: JavaScript ES6+, React/Gatsby, Markdown, HTML5, SASS/CSS3, techn. SEO, Webpack, NPM, Figma, Design/UI/UX extern.

- <https://freecourses.app>

Ein Coupons-Aggregator von Online-Videokursen (zzt. Udemy-Kurse), der die Links aus eigenen Telegrammkanälen herausfiltert.

Technisches Konzept und Technologien: <https://github.com/galakhov/tg-channelposts-aggregator>

- Weitere unwesentliche kleinere Aufträge.

2018 – 2019 @ THIS GMBH

- <http://www.seat-clt.com> (die Bilder sind auf <http://galakhov.de> zu finden)

React-basiertes **Quiz-Duell** für Mitglieder im internen Bereich. Die Web-App ist optimiert für mobile und für Desktop-Geräte.

Das **Learning-Companion** wurde im Team bestehend aus 3 Entwickler und mir mit folgenden **Technologien** umgesetzt:

PHP, Craft CMS (Twig) + Extensions, PostgreSQL, vanilla JavaScript ES6+, HTML5, SASS/BEM, Gulp, Docker, InVision.

- <https://www.alange-soehne.com/de/journal>

Sämtliche Stories für die Web-App von A. Lange & Söhne. **Technologien:** HTML5, CSS3, JSON, Handlebars.

- <https://www.pfeifer-langen.com> – mehrseitige Web-App mit vielen verschiedenen Features (Slider, Tabellen, Filterfunktionen, etc.).

Technologien: JavaScript/jQuery, HTML5, CSS3, Handlebars, Gulp.

2017 – 2018 @ 4DD GMBH

- Projekt #3: <https://www.4dd-werbeagentur.de/case-studies/wuxal/>

Neben der Web-Seite wurde für Wuxal eine Hybrid-App rund um die Pflanzenpflege und Tipps für Garten produziert.

Web-App **Technologien:** PhoneGap/Cordova, HTML5, CSS3 & vanilla JavaScript ES6+.

- <https://www.guede-solingen.de> – mehrsprachige Joomla-Seite mit vielen Unterseiten, Modulen, Blöcken, etc.

- <https://radiologie-duisburg.de> – WordPress mit angepassten WP-Pugins.

- <https://site.espressoperfetto.de> – ein Magento-Shop mit statischen Web-Seiten.

- <https://www.gura-verwaltung.de> – eine statische SPA: React, JSON, HTML5, SASS, Webpack, NPM.

- Sowie viele andere kleinere Web-Seiten und Aufträge.

2016 – 2017 @ DIALOOP GMBH

- <https://jurday.de> – eine SPA ähnliche Web-App für Veranstaltungen von Juristen. **Technologien:** HTML5, CSS3/Bootstrap, jQuery, Isotope.

- <https://www.fgs.de> – eine große Web-Seite mit vielen Unterseiten und einem komplexen Menü auf Typo3.

- <https://www.glademichelwirtz.com> – eine weniger komplexe zweisprachige Web-Seite mit vielen Hintergrundvideos auf Typo3.

- Ältere Web-Projekte sind in meinem CV zu finden.