

Zertifikat

Martin Schade

geboren am 11.03.1992

Teilnehmer-ID: 13877



Herr Schade hat das staatlich geprüfte und zugelassene Fernstudium

Fachtrainer/in für Rückentraining

Erfüllt DIN-Norm 33961 (Niveau 3)

mit der Note 1,3 erfolgreich abgeschlossen.

22.11.2019 bis 14.03.2020 (112 Zeit-Std.)

Inhalte: Entwicklung und Bedeutung der Wirbelsäule - Aufbau der Wirbelsäule - Muskulatur der Wirbelsäule - Die Wirbelsäule und das Becken - Bewegung der Wirbelsäule - Stabilisation der Wirbelsäule - Belastungsaufnahme der Wirbelsäule - Ursachen und Risikofaktoren von Rückenbeschwerden - Ausgewählte Krankheitsbilder der Wirbelsäule - Trainingswissenschaftliche Grundlagen und Handlungsregeln - Grundlegender Aufbau - Anamnese, Haltungsinspektion und Tests - Vorbereitung - Hauptteil - Nachbereitung und Beweglichkeitstraining - Rückenfreundliches Verhalten im Alltag - Regeneration, Ernährung und gesunde Lebensführung - Abschließende Gedanken sowie Entwicklung und Trend im Rückentraining

Backnang, 18. März 2020



TOBIAS WENNINGER
Geschäftsführer



SIMONE WENNINGER
Pädagogische Leitung



SARA SCHLEGEL
Leiterin Service



JASMIN ERNST
Leiterin Marketing