

Zertifikat

Marlien Friedrich

geboren am 21.09.1994

Teilnehmer-ID: 24755



Frau Friedrich hat das staatlich geprüfte und zugelassene Fernstudium

Fachtrainer/in für Rückentraining

Erfüllt DIN-Norm 33961 (Niveau 3)



mit der Note 2,0 erfolgreich abgeschlossen.

01.01.2022 bis 24.03.2022 (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, 25. März 2022

TOBIAS WENNINGER
Geschäftsführer

SIMONE WENNINGER
Leitung Pädagogik

STEFFEN LÜDCKE
Leitung Bildungsberatung

OLIVER HEGEDIS
Leitung Teilnehmerbetreuung