



DIPLOM

Wir gratulieren

Katja Egli

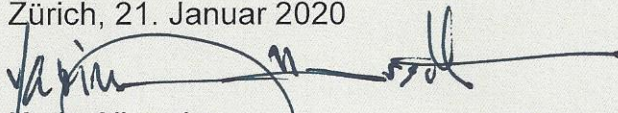
zur erfolgreich absolvierten Ausbildung zum

Dipl. Antara® Rückentrainer

12 Kurstage (Gesamtlernzeit 262 Std, davon 84 Stunden Kurs und 168 Stunden Selbststudium und 10 Stunden Prüfungsvorbereitung)

Dipl. Antara® Rückentrainer arbeiten mit präzisen, funktionellen Übungen und geben angepasste, sinnvolle, gesunde Trainingsempfehlungen. Sie bauen alle Trainingsreize über die korrekte Haltung und die zentrale Stabilisation auf. Sie können Teilnehmer mit „Rückenthemen“ wie: Haltungsinsuffizienzen, Rückenverspannungen und Post-Rehabilitations-Kunden kompetent betreuen. Sie erkennen Fehlhaltungen, können diese von Fehlformen unterscheiden und Haltungskorrekturen vermitteln. Sie verstehen die Krankheitsbilder M. Scheuermann, M. Bechterew, Osteoporose sowie die unterschiedlichen Stadien der Bandscheiben-Schädigungen. Dem dipl. Antara®-Rückentrainer ist die wichtige Abgrenzung zwischen Therapie und Post-Rehabilitationstraining bekannt und er kennt die wichtigsten Kontraindikationen im Training mit Rückenrisikogruppen.

Zürich, 21. Januar 2020



Karin Albrecht
Schulleitung