

Zertifikat

Frederik Knopf

geboren am 21.06.1991

Teilnehmer-ID: 28701



Herr Knopf hat das staatlich geprüfte und zugelassene Fernstudium

Fachtrainer*in für Rückentraining

erfüllt DIN-Norm 33961 (Niveau 4)



mit der Note 3,0 erfolgreich abgeschlossen.

06.10.2022 bis 28.09.2023 (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, 9. Oktober 2023

TOBIAS WENNINGER
Geschäftsführer

SIMONE WENNINGER
Leitung Pädagogik

STEFFEN LÜDCKE
Leitung Bildungsberatung

OLIVER HEGEDIS
Leitung Teilnehmerbetreuung