



Z E R T I F I K A T

Sandra Bleker

hat in unserem Hause an der

Fortbildung zum

Vital- und Gesundheitscoach

(inkl. Einweisung in das Programm „Vital & Gesund – Präventives Fitnesstraining im Bereich Kraftausdauer“)

(Seminarumfang: 20 UE à 45 Min)

vom 16. bis zum 17.02.2019

teilgenommen und die Prüfung am 17.02.2019 mit Erfolg bestanden.

Das Programm „Vital & Gesund – Präventives Fitnesstraining im Bereich Kraftausdauer“ ist anerkannt und zertifiziert nach § 20 SGB V, durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (Konzept-ID: 20161114-V3830).

Die Fortbildung ist anerkannt vom Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS) als Rückenschulrefresher nach den Richtlinien der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR).

Sie stellt eine Ergänzung bzw. Vertiefung des KddR Rückenschul-Curriculums dar.

Die Fortbildung umfasst folgende **Kursinhalte**:

Konzeptvorstellung, Training der konditionellen Fähigkeiten im Kontext des Fitness- und Gesundheitssports, Belastungsstufen und Kontrollmöglichkeiten im Fitness- und Gesundheitssport, Gruppendynamik, Risikofaktor Bewegungsmangel, Psychosoziale Gesundheitsressourcen, Trainingswissenschaftliche Grundlagen, verschiedene Trainingsmethoden, Prüfung

Christian Kunert
Dipl.-Sportlehrer, Konzeptentwickler
Kursleitung

