

Teilnahmebestätigung

Wir bestätigen die Kursteilnahme von

Janine Dick

am Workshop

Corestability – für einen starken Rücken und Beckenboden

14. April 2018 – 1 Tag – 7 Std.

Inhalte:

- Was ist Corestability? - Anwendung und Zweck eines Core-Trainings
- Aufbau eines Core-Trainings in Bezug auf den Beckenboden
- Corestability im Breiten- und Leistungssport
- Praxis: Der Beckenboden im Core Training
- Praktische Übungen auf stabiler und instabiler Unterstützungsfläche

Zürich/Glattbrugg, 14.04.2018

BeBo® Verlag & Training GmbH
Judith Krucker



BeBo® Gesundheitstraining
Annatina Lehnherr



BeBo® Gesundheitstraining



Teilnahmebestätigung



Wir bestätigen die Kursteilnahme von

Janine Dick

am Workshop

Der Beckenboden in den Wechseljahren

10.06.2018 - 1 Tag - 7 Std.

Inhalte:

- Aufbau eines Kurses 'Beckenbodentraining in den Wechseljahren' nach dem BeBo® Konzept
- Der weibliche Zyklus und das Zusammenspiel der Hormone
- Körperliche und seelische Veränderungen in den Wechseljahren
- Tipps bei Wechseljahresbeschwerden
- Ausgewählte Beckenbodenübungen zur Haltungsschulung, Kräftigung und Entspannung

Zürich/Glattbrugg, 10. Juni 2018

BeBo® Verlag & Training GmbH
Judith Krucker

BeBo® Gesundheitstraining
Dr. med. Karin Scheurich

FUNCTIONAL TRAINING SUMMIT

15. – 17. Juni 2018 in München

TEILNEHMERZERTIFIKAT

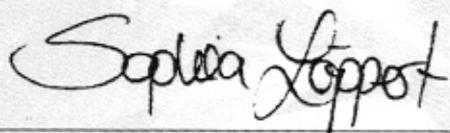
Janine Dick

hat erfolgreich am dreitägigen Functional Training Summit
vom 15. – 17. Juni 2018 in München teilgenommen.

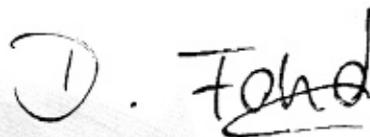
Das Angebot umfasste u.a.:

Winning the First Step • WAS ist WAS – Functional Training • Ansatz Neurokinetik Therapy® (NKT) •
Small Group Training – Ideas and Inspiration • Beweglich UND Stark als Basis für verletzungsfreies Training •
Die 10 häufigsten Fehler im Kettlebell Swing • Building strong Low Backs, Shoulders and Knees • Schmerz mit
Schmerz bekämpfen • The Ultimate Group Workout, Session Design und Periodisierung im Athletiktraining

**Dauer eines Workshops 75 Minuten –
der Summit beinhaltet theoretische und praktische Inhalte.**



Sophia Löppert
Perform Better Performance Institute



Daniela Fond
Perform Better Performance Institute

**PERFORM
BETTER!**
EUROPE
PERFORMANCE
INSTITUTE

SNM Sport Nutrition & More GmbH
Perform Better Europe
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München

www.perform-better.de

BODYTRANSFORM.CH
ZERTIFIKAT

JANINE DICK

HAT ERFOLGREICH AM WORKSHOP

FUNCTIONAL TRAINING EXTENSIONS

VOM 28.10.-11.11.2018 TEILGENOMMEN

INHALTE:

FUNCTIONAL MOVEMENT PREPARATIONS & DYNAMIC STRETCHES
SPEZIFISCHE PATHOLOGIE, DYSFUNKTIONSANALYSE UND CORRECTIVE STRATEGIES ZU

1. UPPER AND LOWER CROSSED SYNDROME

2. HEAD FORWARD POSTURE

3. SCAPULA WINGING

THORACIC SPINE MOBILITY DRILLS

SCAPULA ACTIVATION & STABILIZATION DRILLS

ROTATOR CUFF ACTIVATION DRILLS

CORE ACTIATION DRILS

GLUTE ACTIVATION DRILLS

HIP ACTIVATION & STABILIZATION DRILLS

DAUER:

14 LEKTIONEN A 45MIN



MICHEL DURAN



BODYTRANSFORM

ACT NOW. CHANGE FOREVER.