



LINK MOVES®

Gehirnfitnesstraining

ZERTIFIKAT

LINK MOVES®-GehirnfitnesstrainerIn

Frau Janine Dick hat an der 2-tägigen Trainerausbildung **LINK MOVES®-Gehirnfitnesstraining Modul 1 (Basic)** teilgenommen. Die Lehrprobe wurde erfolgreich abgelegt.

Folgende Kursinhalte wurden vermittelt:

In der Theorie:

- Unser Gehirn, die Schaltzentrale des Körpers
- Das Gehirn in der Reizüberflutung
- Die emotionale und rationale Gehirnhälfte
- Dominanzprofil und der Umgang mit Stress

In der Praxis:

- Spezielle koordinative und kognitive Bewegungsübungen, die gezielt die Vernetzung der Gehirnareale ansprechen, Stress abbauen und die Konzentration steigern
- Kursstundenaufbau

Zürich, 9.6.2019

3f Bewegungstraining
Metzlerweg 6
70186 Stuttgart

Heidrun Link

Inhaberin 3f Bewegungstraining



BEWEGUNGSTRAINING®

TEILNAHMEZERTIFIKAT

NAT

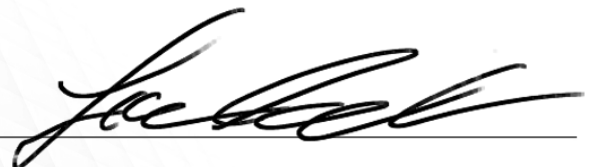
NAT - Neuro Athletic Training

Janine Dick

hat den Workshop (13. Juli 2019 - 14. Juli 2019)
NAT - Neuro Athletic Training in Winterthur (Schweiz) mit 19 UE erfolgreich abgeschlossen.

Winterthur (Schweiz), den 14. Juli 2019

Ort, Datum



Perform Better Performance Institute
Ausbilder

Lars Lienhard

Janine Dick

hat die Ausbildung Functional Trainer absolviert und die Prüfung mit Erfolg bestanden.

Functional Trainer

Der Funktional Trainer vermittelt funktionelle Bewegungsmuster für Alltag, Beruf und Sport. Ausgehend vom IST-Zustand bezüglich Mobilität und Stabilität wählt er geeignete Optimierungsübungen aus. Der Funktional Trainer erarbeitet mit den Kunden eine gute Basis für athletische Leistungen. Er verfügt über das Instruktions-Know-how, um erfolgreich in der „Functional Zone“ oder mit Kleingruppen zu arbeiten.

Ausbildungsinhalte

Theorie

Funktionelle Leistungspyramide, Spannungsfeld Mobilität und Stabilität, funktioneller IST-Zustand, 11 Athletikfaktoren

Trainingspraxis

Funktionelle Grundbewegungen, Optimierungsübungen für Mobilität und Stabilität, Grundprinzipien des funktionellen Trainings mit eigenem Körper, Langhantel, Kabelzug, Schlingentrainer und Kettlebells

Betreuen

Methodisch-didaktische Grundlagen des funktionellen Trainings, individuelles Anpassen des Übungslevels, variieren der Übungen für progressives Trainieren, Tipps & Tricks für erfolgreiches Kleingruppentrainig

EDUQUA
zertifiziert



Abschlussdatum: Juni 2019

Ort: Zürich

ID: 618387

SAFS Schulsekretariat

SAFS Geschäftsführer

 **SAFS**
SWISS ACADEMY OF FITNESS & SPORTS

diplom

ZERTIFIKAT

CROSSGYM ACADEMY

Dieses Dokument bescheinigt, dass

Janine Dick

erfolgreich an folgendem Workshop teilgenommen hat:

Core - Back - Squat Clinic

Inhalte:

Differenzierte Diskussion erweiterter Core Aspekte im Hinblick auf ein funktionelles (Rücken- und Bauch)Training

Praktische Umsetzung von verschiedenen Core Übungen im funktionellen Kontext inkl. Instruktion und Korrektur

Theoretische Grundlagen und praktische Umsetzung der High Bar Kniebeuge für Fitness und Athletik inkl. spezifischem WarmUp, Instruktion und Korrektur

Dauer:

14 Lektionen à 45min



Michel Duran
Physiotherapeut



24.11.2019

Datum