

Kursbestätigung

Gerne bestätigen wir, dass

Sonja Rösli

an der Weiterbildung

Stretching Instructor

vom 07.- 09. Oktober 2011 (21 Lektionen à 60 Minuten)

teilgenommen hat.

Die Teilnehmenden verstehen die Grundlagen von Beweglichkeit auf dem momentanen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse, Sie können die unterschiedlichen Dehnanwendungen Vordehnen, Nachdehnen und Beweglichkeitstraining mit deren sinnvollen Zielen und Empfehlungen erkennen und selbständig umsetzen.

Die Teilnehmer beherrschen die empfohlen Dehntechniken und können Dehnungsübungen präzise und individuell vermitteln.

Zürich, 09. Oktober 2011



Karin Albrecht