

Z E U G N I S

Katharina Buchegger

geboren am 13.10.1968

hat in der Zeit

von 5. April bis 20. Mai 2005

von 31. Mai bis 18. Juni 2005

von 21. Juni bis 8. Juli 2005

die Ausbildung zur

Wellnesstrainerin

besucht und die Abschlussprüfung

über sämtliche Inhalte der Ausbildungsteile

Gesundheitstrainer/in 1 (120 Lehreinheiten)

Gesundheitstrainer/in 2 (100 Lehreinheiten)

Wellnesstrainer/in (60 Lehreinheiten)

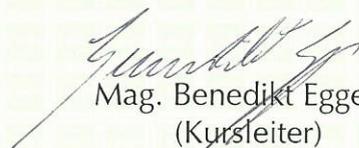
mit *gutem* Erfolg

bestanden.

Salzburg, 8. Juli 2005


Dr. Hans Krüger
(Institutsleiter)




Mag. Benedikt Egger
(Kursleiter)

Kursinhalte Gesundheitstrainer 1

Theorie

- Trainingslehre
- Sportbiologie

Praxis

- Nordic Walking
- Jogging
- Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule
- Dehnen
- Kräftigen
- Mobilisieren
- Koordination
- Aerobic
- Ernährung
- Wohlbefinden und Entspannung

Kursinhalte Gesundheitstrainer 2

Theorie:

- Trainingslehre
- Sportbiologie
- Ernährungslehre
- Sportmotorische Tests

Praxis:

- Ausdauertraining
- Kräftigung
- Beweglichkeit
- Sportmotorische Tests
- Erste Hilfe
- Stressmanagement
- Personal Training
- Aquagymnastik
- Funktionsgymnastik
- Aerobic

Kursinhalte Wellnesstrainer/in

- Kinesiologie .
- Qi Gong
- Berufskunde und Betriebswirtschaft

Abschlussprüfung:

Theorie schriftlicher Test, Praxis Lehrauftritt