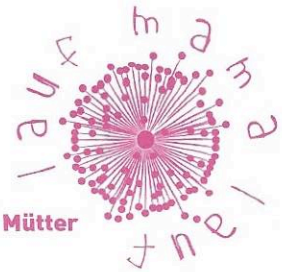


Stuttgart, den 22.10.2016

Outdoor-Fitness für Mütter



Teilnahmebescheinigung

Vanessa Belster

hat erfolgreich am eintägigen LAUFMAMALAUF-Weiterbildungs-Seminar

Gesundheits- und Fitnessstraining in der Gruppe „Mama-Baby-Workout mit Trageberatung“

teilgenommen.

Inhalte der theoretischen und praktischen Ausbildung sind folgende Themen:

- Physiologische und psychologische Entwicklungsphasen des Kindes im ersten Lebensjahr
- Spiel-, und Bewegungs- und Sinnesanregungen für Babys verschiedener Entwicklungsstufen
- Babyhandling
- Grundlagen der Anatomie von Säuglingen (Wirbelsäulen- und Hüftentwicklung)
- Aspekte des Tragens, Besonderheiten verschiedener Tragehilfen und Kenntnis und Vermittlung verschiedener Tragetechniken durch zertifizierte Trageberaterin (Clau-Wi®-Trageschule/Tragenetzwerk)
- Besonderheiten und Prinzipien für Cardio- und Kräftigungstraining mit Kind
- Adaption bekannter Übungen und Vorstellen neuer Übungen (Stand und Matte) für das Training mit Kind
- Kursstruktur und Ablaufplanung von Kursstunden mit Tragehilfen (indoor und outdoor)
- Methodik, Anleitung, Fehlerquellen und Korrigieren
- Hinweise zur Kursplanung & -organisation
- Sicherheit, Ausrüstung und praktische Tipps
- Marketing & spezielle Elemente der Kundenbetreuung zur Motivation und Leistungssteigerung

Dr. Ildiko Gössl
Handlungsbevollmächtigte

