



Diplom

Personal Fitness- und Entspannungstrainer

Thomas Rotter

Geboren, am 09.02.1982

Inhalt: Allgemeine und spezielle Trainingslehre, Grundlagen der Ernährungslehre, Grundlagen der Anatomie und Physiologie, Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining, sportmotorische Tests, Trainingsplanung, Wirbelsäulentraining, Sling Training, aktuelle Fitness Trends.
Entspannungstraining (autogenes Training, Tiefenmuskelentspannung n. Jacobson), Qi Gong, Meditation, Atemtraining.

Prüfung am 07.09.2016

mit sehr gutem Erfolg

bestanden



EGGERGUT OG

Ebnat 3

A-5310 Mondsee/Tiefgraben

Wir bilden Sie aus!