

Zertifikat

**Frau
Astrid Lunkwitz**

hat an der Weiterbildung

**DTB-Trainerin
Osteoporose-Prävention**

vom 21.09.-23.09.2018
in Hamm erfolgreich teilgenommen.

Die Weiterbildung umfasste 25 Lerneinheiten (LE).

Inhalte

- Osteoporoseentstehung und Symptomatik
- Kriterien der Diagnosesicherung
- Stellenwert des Sports in der Osteoporose-Prävention
- Biomechanik der Wirbelsäule
- Ernährung
- Sportpädagogische Prinzipien
- Muskeltraining und Mobilisation
- Entspannungsverfahren
- Rückengerechtes Verhalten im Alltag
- Koordinationsschulung
- Psychomotorik



Stephan Gentes
DTB-Akademie Hamm/Oberwerries