

DIPLOM

Sabina Merthan

hat die Ausbildung zum/zur
MASTER TRAINERin für evolutionäre Gesundheit, Epigenetik & Lifestyle
im Mai 2023 mit sehr gutem Erfolg abgeschlossen.

Absolvierte und geprüfte Ausbildungsinhalte - 293 UE Präsenzunterricht, 114 UE Selbststudium sowie 61 UE dokumentierte Trainingspraxis zu je 45 Minuten

Themen: Evolution, Stoffwechsel und Nahrung, Ernährungsphysiologie, Immunsystem, Herz, Energiebereitstellung, Supplementierung, Nahrung und Regeneration, Biorhythmus, Darm, Schilddrüse, Leber, Pankreas, Darmflora und Gehirnfunktion, Stoffwechsel, Achsen und Hormone, Knochen, Neurodegeneration, Haut, Wirkmechanismen, psycho-sozialer und psycho-emotionaler Stress, Prägungen, Gefühle vs. Emotionen, positive Psychologie, Achtsamkeit, Resonanzen, Schatten, Spiegelungen, Projektionen, emotionale Kompetenz, Empfindungen, Disziplinen des Denkens, neuronale Netze, Gesundheit / Krankheit - Universeller Film, Low Grade Inflammation, Metamodelle, 5-Komponenten Modell, Stress, intermittierende Lebensstilinterventionen.

Einführung ins Functional Training, Methoden zur Bewegungsanalyse und Leistungsfeststellung, kundenspezifische Trainingsplanung, Sportartenanalyse, Speed-, Agility- und Mobility Training, Differenziertes Krafttraining, Flow-Exercises, Sportaufbautraining nach Verletzungen, Ganganalyse, Faszientraining, Taping, Flossing, Schmerz und Schmerzleitung, Funktionelle Anatomie der großen Gelenksstrukturen, häufige Verletzungsmuster dieser Gelenke, Möglichkeiten zur Früherkennung von Problemen und Verletzungsprävention, Präoperatives Training, internistische Krankheitsbilder.




traineracademy
by yourCoach ESTABLISHED 1999
Martin Kowarik
info@traineracademy.at +43 (0)699 100 888 79
für die TrainerAcademy - Master Trainer Ausbilder Martin Kowarik